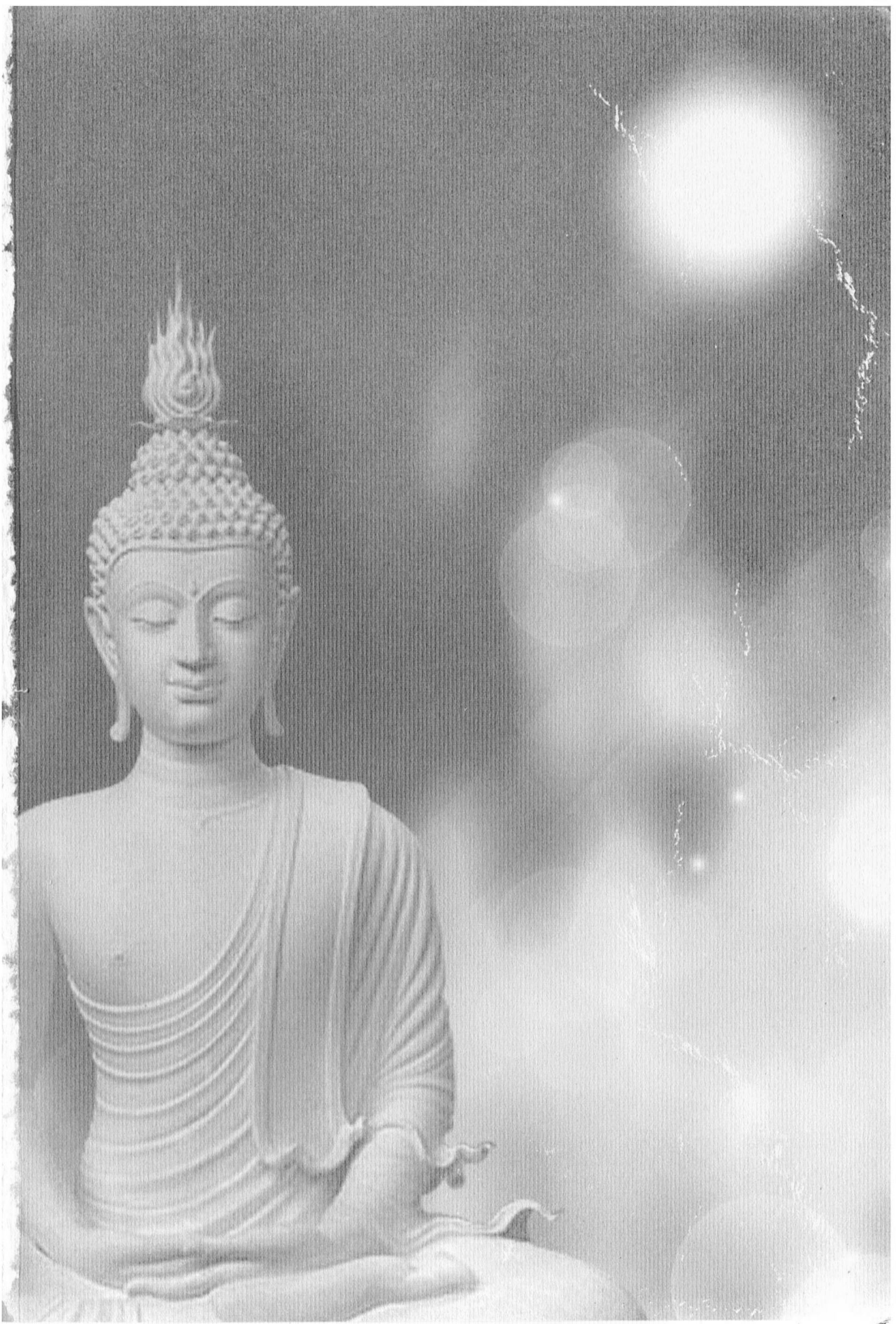
จากหอคอย
สู่ดวงดาว

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

จากหอคอย สู่ดวงดาว พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ



จากหอคอยสู่ดวงดาว

โดย

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

ร่มอารามธรรมสถาน ๙๗ หมู่ ๓ ถนนคลอง ๑๐ ต.บึงบา

อ.หนองเสือ จ.ปทุมธานี ๑๒๑๗๐

โทร.๐๒-๙๐๘-๙๐๐๑ โทรสาร.๐๒-๙๐๘-๙๐๐๗

อุทิศแด่

บุพการีและเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายในวัฏสงสาร

มอบให้เป็นสมบัติของโลกเพื่อแจกเป็นธรรมทานห้ามนำไปจำหน่าย

ธรรมบรรณาการ

แด่

....

จาก

....

จากหอคอยสู่ดวงดาว

โดย พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

พิมพ์ครั้งที่	๑	กันยายน	๒๕๔๙	จำนวน	๕,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๒	กันยายน	๒๕๕๑	จำนวน	๔,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๓	เมษายน	๒๕๕๔	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๔	กุมภาพันธ์	๒๕๕๕	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท ออฟเซ็ท จำกัด โทร. ๐๒-๙๔๓-๘๓๗๓-(๔) โทรสาร ๐๒-๕๑๐-๗๗๕๓
ออกแบบ : บริษัท วิธีทำ จำกัด โทร. ๐๘๖-๗๘๗-๙๖๒๔

ผู้อุปถัมภ์การพิมพ์
กองทุนเพื่อสื่อธรรมะ, คุณพ่อวัชระ คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงศ์ และครอบครัว,
คุณชัยสิทธิ์(กุ้ง) คุณธนวรรณ(เจี๊ยบ) เอกสิทธิพงษ์ และครอบครัว
คุณณัฐธัญ คุณปรานี กันตะเพ็ง และครอบครัว

หนังสือของพระอาจารย์ที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน

๑.กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด ๒.บัญชีชีวิต ๓.จากหอคอยสู่ดวงดาว
๔.ความจนที่น่ากลัว ๕.เรียนรู้จากธรรมชาติ ๖.จริงเหนือความเป็นจริง

MP3 และ DVD ของพระอาจารย์

๑.ธรรมที่ครองโลก ๒.วิปัสสนากรรมฐาน ๓.บัญชีชีวิต
๔.จริงเหนือความเป็นจริง ๕.กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด
๖.เราเลือกเกิดได้ ๗.จากหอคอยสู่ดวงดาว
DVD ๘.กรรมใดใครก่อ ๙.ธรรมบรรยายการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

ท่านที่ต้องการสื่อดังกล่าวติดต่อที่ คุณชัยสิทธิ์(กุ้ง) คุณธนวรรณ(เจี๊ยบ) เอกสิทธิพงษ์
บจก.บางกอกเยนเนอร์รัลเอ๊กซ์เพรส ๘๙/๖ ซ.ศึกษาวิทยา ถนนสาทรเหนือ
แขวงสีลมเขตบางรัก กทม.๑๐๕๐๐ โทร. **๐๒-๒๖๖-๘๒๔๕-(๙)** ในเวลางาน

ท่านที่จะอุปถัมภ์การจัดทำสื่อธรรมะของพระอาจารย์
นำเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อ **กองทุนเพื่อสื่อธรรมะ**
ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนแจ้งวัฒนะ เลขที่บัญชี **๔๗๐-๒-๓๘๖๑๓-๑**

ท่านที่จะอุปถัมภ์การปฏิบัติธรรม ณ ร่มอาราม นำเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์
ชื่อ **กองทุนร่มอาราม**
ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัส รังสิตคลอง๗ เลขที่บัญชี **๕๖๙-๒-๐๖๔๑๘-๔**
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคลอง๑๐(ธัญบุรี) เลขที่บัญชี **๓๑๘-๒-๓๘๐๖๐-๙**

ลำดับเรื่องในเล่ม

ปฐมบท
พิมพ์ครั้งที่ ๓

การปฏิบัติสมถกรรมฐาน(เจริญสมาธิ) และวิปัสสนากรรมฐาน(เจริญปัญญา) มีหลายวิธี จึงมีหลายสำนักที่สอนแตกต่างกัน โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ มีฐานปฏิบัติถึง ๔ ฐาน แต่ละฐานยังมีวิธีปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น

ฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวิธีปฏิบัติได้ ๔ แบบ คือ*อานาปานสติ* ได้แก่มีสติรู้ลมหายใจที่เข้าออก *อิริยาบถ* ได้แก่มีสติรู้การเคลื่อนไหวของกาย เช่น เดินจงกรม *ธาตุ ๔* ได้แก่มีสติรู้สภาวะของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มีอยู่ในกาย *ปฏิกูลมนสัญญา* ได้แก่มีสติรู้ว่าร่างกายเป็นของสกปรก ไม่น่ายินดี *อสุภะ* ได้แก่มีสติรู้ว่าร่างกายไม่งาม ไม่ต่างไปจากซากศพ

ฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การมีสติรับรู้ถึงความรู้สึกต่างๆที่มีอยู่ในกาย เช่น ปวด เมื่อย คัน สบาย เย็น ร้อน ชื้น มีเหงื่อ แน่น ว่าง เนื้อเต้น เหมือนมีพลังงานเลื่อนไหลในส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิต เช่น รู้สึกสบายใจ เป็นสุขใจ รู้สึกไม่สบายใจ เป็นทุกข์ใจ หรือรู้สึกเป็นอุเบกขาไม่ยินดียินร้ายในเรื่องที่เกิดขึ้น

ฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การมีสติรับรู้ถึงอารมณ์ของจิต ว่าขณะนั้นจิตมีนิวรณ์ หรือไม่มี มีอารมณ์เศร้าหมองหรือผ่องใส คิดในสิ่งที่เป็นอกุศลหรือเป็นกุศล มีใจที่ไม่ตั้งมั่นหรือตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ เป็นต้น

ฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานที่กว้าง คลุมทั้งฐานกาย เวทนา จิต นอกจากยังครอบคลุมไปถึงสิ่งภายนอก(รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ) ที่มากระทบประสาทสัมผัส(ตา หู จมูก ลิ้น กาย) อันมีผลให้จิตรู้สึก(เวทนา) จำ(สัญญา) คิด(สังขาร) และรู้(วิญญาณ) ต่อสิ่งเหล่านั้น

เมื่อการปฏิบัติกรรมฐานมีหลายวิธีเช่นนี้ อาจจะเน้นฐานกาย เวทนา จิต หรือธรรม ฐานใดฐานหนึ่ง หรือหลายๆฐานก็ได้ เป้าหมายก็คือการอบรมจิตให้ถอดถอนจากตัณหาและอุปาทาน อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และนำชีวิตให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนมุ่งเน้นที่จะเสนอวิธีการปฏิบัติในเชิงประยุกต์ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้เขียนขออนุโมทนาต่อผู้ที่ได้สละทรัพย์พิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอความสุขกายสุขใจ ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรม จงมีแด่ท่านดังกล่าวตลอดจนผู้อ่านทุกท่านด้วย.

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๔

จากหอคอยสู่ดวงดาว

หากทุกคนเลือกได้ ๓ สิ่งในชีวิต ท่านอยากได้อะไรบ้าง
แน่นอนสิ่งที่คนส่วนใหญ่อยากได้เหมือน ๆ กันก็คือ

อยากรวย

อยากมีสุขภาพดีมีอายุยืน

และอยากมีความสุขในชีวิต

ทั้ง ๓ สิ่งนี้มีใครบ้างที่ไม่ต้องการ....น้อยคนนัก
จึงกล่าวได้ว่าทั้ง ๓ สิ่งนี้เป็นสุดยอดความต้องการของมนุษย์
แต่จะมีใครสักกี่คนที่บรรลุถึงความสมหวังดังกล่าว
ความต้องการจึงเป็นเรื่องหนึ่ง และความสมหวังก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง
ในชีวิตของเราแต่ละวันมักมีความต้องการสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ
บางครั้งก็สมหวัง บางครั้งก็ผิดหวัง เหตุใดจึงเป็นเช่นนี้

ความต้องการหรือ**ผลลัพธ์** เป็นความต้องการของแต่ละคน แต่จะสมหวังหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับ**เหตุปัจจัย**ต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นได้สร้างไว้

ไม่มีใครได้อะไรมาอย่างฟลุกๆ หรือโดยบังเอิญ

หรือโชคช่วย หรือพระพรหมลิขิต

หรือพระเจ้าประทานให้

พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้เชื่ออย่างนั้น

พระพุทธองค์ตรัสว่าธรรม (สิ่ง) ทั้งหลายมาแต่เหตุ ซึ่งหมายถึงผลที่เกิดขึ้นมาจากการสร้างเหตุนั่นเอง เหตุนั้นอาจจะเกิดจากตัวบุคคลที่ปรารถนาผลเป็นผู้สร้าง หรือเกิดจากเหตุปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องมามีส่วนร่วมด้วย บางครั้งแม้ผู้หวังผลได้สร้างเหตุปัจจัยของตนอย่างดีแล้วก็ตาม แต่ผลที่ได้อาจจะไม่ดีอย่างที่คิด ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุปัจจัยภายนอก เช่น บุคคล การเมือง เศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนธรรมชาติ เป็นอุปสรรคขัดขวาง จึงทำให้เหตุที่ทำไว้ไม่บรรลุผล

ในทางตรงข้ามบางครั้งบุคคลอาจจะทำเหตุไว้ไม่ค่อยดีนัก แต่กลับได้รับผลดีเกินความคาดหมาย ทั้งนี้เพราะเหตุภายนอก อันได้แก่การกระทำของคนอื่น เข้ามามีส่วนเกื้อกูล เป็นต้นว่ามีผู้อื่นเข้ามาให้ความช่วยเหลือ หรือมีปัจจัยทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนธรรมชาติเอื้ออำนวยสนับสนุน จึงทำให้ได้รับผลเกินความคาดหวัง

เหตุใดชีวิตของคนเราบางครั้งจึงมีสิ่งต่างๆ เข้ามาขัดขวาง ทำให้เรามีปัญหา มีอุปสรรค ไม่ได้รับความสำเร็จ มีความทุกข์ เป็นผลให้เราชอบโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่นว่าทำไม่ดีกับเรา ในทางตรงกันข้ามเหตุใดบางคราวจึงมีคนช่วยเรา หรือมีปัจจัยแวดล้อมต่างๆ มาสนับสนุนเรา เป็นผลให้เรามีความสำเร็จ เกินกว่าที่เราคาดหวัง เราจึงคิดเอาเองว่าเป็นโชคดีของเรา

หากผู้ที่ได้ศึกษาและมีความเข้าใจในเรื่องกรรม ตามหลักของพุทธศาสนาแล้ว ก็จะเข้าใจได้ว่าปัญหาอุปสรรคอันเป็นเหตุปัจจัยเข้ามาขัดขวางเราก็ดี ตลอดจนความช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลอื่นๆ อันเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนก็ดี ทั้งหลายทั้งปวงนี้ เกิดจากการกระทำที่มีเจตนา หรือที่เรียกว่ากรรมของเราทั้งสิ้น กรรมที่ทำไว้อาจจะผ่านมาแล้วในอดีต (รวมทั้งอดีตชาติอันยาวนาน) ตลอดจนกรรมที่ทำไว้ในปัจจุบันด้วย

การที่มีผู้มาทำกับเราไม่ดี นั่นเป็นเพราะเราทำกับเขาไม่ดีมาก่อน แม้ว่าชาตินี้เราจะไม่ได้ทำ แต่ชาติที่ผ่านมาเราได้ทำกับเขาไว้ ทำให้เขาผูกใจเจ็บ (จองเวร) ชาตินี้เขาจึงทำกับเรา

เนื่องจากบุคคลไม่สามารถระลึกถึงการกระทำของตนในอดีตชาติได้ ซ้ำไม่เชื่อเรื่องกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด จึงโกรธแค้นผู้ที่มาทำร้ายทำลายตน และผูกใจเจ็บ (จองเวร) คิดจะแก้แค้นเมื่อมีโอกาส ซึ่งอาจจะเป็นชาตินี้หรือชาติหน้าก็ได้ เป็นเหตุให้ไปเบียดเบียนเขาอีก ทำให้เขาผูกใจเจ็บจองเวรมาแก้แค้นเอาคืนอีก

เป็นกงเกวียนกำเกวียน หมุนเวียนผลัดกันแก้แค้นเช่นนี้ไม่จบสิ้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

นั่นคืออโหสิกรรมให้เขาเสียเพื่อให้เรื่องยุติลง หลายคนอาจคิดว่าการอโหสิกรรมให้ผู้ที่มาเบียดเบียนตนเป็นการขาดทุน แท้จริงแล้วอาจเป็นการหายกันก็ได้ หากตนได้ทำกับเขาไว้ก่อน แต่เนื่องจากแต่ละชีวิตได้เวียนว่ายตายเกิดกันมายาวนาน ไม่รู้จุดเริ่มต้นว่าเมื่อใด และแต่ละคนก็เคยพบปะสัมพันธ์กันมายาวนานนับชาติไม่ถ้วน

เมื่อเราไม่มีตาทิพย์หรือระลึกชาติได้ จึงไม่รู้ว่ากรรมที่ทำไว้ไม่ดีต่อกัน ใครเป็นฝ่ายเริ่มก่อน หรือว่าเพิ่งมาเริ่มกันในชาตินี้ เรื่องนี้ถ้ามัวแต่จะสาวหาต้นเรื่อง ก็เป็นอันว่าไม่จบกัน ต้องจองเวรล้างแค้นกันไม่มีสิ้นสุด เราจะเอาอย่างนั้นหรือ ถ้าไม่ยอมลดราวาศอกกันก็ต้องทำใจไว้ว่า

ทีเอ็งข้าไม่ว่า ทีข้าเอ็งอย่าโวย ดังที่พูดกันเล่นเป็นสำนวน

ย้อนกลับมาพิจารณาว่า ถ้าหากอุปสรรคที่ขัดขวางการกระทำของเราไม่ใช่เกิดจากบุคคล แต่อาจจะเป็นสถานการณ์ทางการเมือง เช่น ระบบการปกครอง กฎหมาย นโยบายของรัฐ เป็นต้น หรือปัญหาอาจจะมาจากเศรษฐกิจ หรืออาจจะมาจากค่านิยมทางสังคม หรือมาจากภัยธรรมชาติ ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมของเราไม่ให้ได้รับผลสำเร็จ เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

หากยึดหลักของกรรมก็จะอธิบายได้ว่า เป็นเพราะเราสร้างกรรมไม่ดีหรืออกุศลกรรมไว้มาก ผลของกรรมหรือวิบากกรรม ผลักดันให้เราเข้าไปอยู่ในแวดวงของสิ่งเหล่านั้น เป็นผลให้เราได้รับความกระทบกระเทือนและไม่ประสบความสำเร็จ ในการดำเนินกิจกรรมของเรา แต่

ถ้าเราสร้างกรรมดีหรือบุญกุศลไว้มาก แม้ว่าเราจะต้องตกอยู่ในภาวะวิกฤติทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และภัยธรรมชาติ แต่เราก็อาจจะเอาตัวรอดปลอดภัย จากวิกฤติดังกล่าวได้ บางรายไม่เพียงแต่จะเอาตัวรอดได้เท่านั้น ยังมีความเจริญก้าวหน้าท่ามกลางภาวะวิกฤติเหล่านี้ ประจักษ์พยานในเรื่องนี้มีให้เห็นกันมากมาย ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

สำหรับผู้ที่มีความสำเร็จ สมหวัง อยู่ดีมีสุข นั่นเป็นเพราะกรรมดีหรือผลบุญที่ตนได้ทำไว้ ทั้งในอดีตชาติและปัจจุบัน ความดีที่ตนทำไว้กับผู้อื่น ทำให้มีผู้เข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน ในเวลาอันควร นอกจากนี้ผลบุญที่ตนทำไว้ ยังเกื้อกูลให้เข้าไปอยู่ในกระแสของการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และธรรมชาติที่เกื้อกูลต่อกิจกรรมของตน ทำให้ได้รับความสำเร็จ สมหวัง

เนื่องจากบุคคลทำกรรมอยู่ทุกวันทั้งดีและชั่ว พลังของความดีหรือบุญเป็นฝ่ายเกื้อกูลหนุนส่ง ขณะที่พลังของความชั่วเป็นฝ่ายกดดัน ด้วยเหตุนี้ในชีวิตของแต่ละบุคคล จึงมีแรงกด (บาป) และแรงดัน (บุญ) ทำปฏิกิริยากันอยู่ตลอดเวลา ฝ่ายใดมีกำลังมากก็จะแสดงกำลังเด่นออกมา เป็นต้นว่า ขณะใดที่ฝ่ายบุญมีกำลังเหนือกว่า บุคคลก็จะมีความสำเร็จอยู่ดีมีสุข แต่ขณะใดที่ฝ่ายบาปมีกำลังเหนือกว่า ก็จะมีปัญหา มีอุปสรรค มีทุกข์

ดีชั่วหรือบุญบาปที่แต่ละคนทำไว้แต่ละวัน จะส่งผลเมื่อใดอย่างไรนั้น เป็นเรื่องสลับซับซ้อนเกินกว่าจะหยั่งรู้ได้ เพราะมีตัวแปรต่างๆ เข้ามาสัมพันธ์ด้วย แต่ขอให้เข้าใจว่า การกระทำทั้งดีและชั่วที่แต่ละคนทำไว้ไม่ได้สูญหายไปไหน จะตอบสนองผู้กระทำอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย ไม่ตกหล่นแต่อย่างใด อย่างน้อยก็สร้างนิสัยให้กับผู้กระทำ

หากทำดีก็เป็นนิสัยที่ดี หากทำชั่วก็เป็นนิสัยชั่วติดตัวผู้กระทำ การกระทำหรือกรรมที่บุคคลทำทุกครั้ง จึงทำให้ตนเองเป็นเบื้องต้น อย่างตรงไปตรงมาไม่บิดพลิ้ว ส่วนผลของการกระทำดังกล่าวจะส่งถึงบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นๆ นั้นเป็นอีกกรณีหนึ่ง อาจจะส่งผลไปในทางเดียวกันกับการกระทำ เช่น ทำดีต่อเขาแล้วเขาเห็นความดี ตอบสนองกลับด้วยดี หรืออาจส่งผลในทางตรงกันข้ามก็ได้ เช่น ทำดีกับเขาแต่เขาไม่เห็นความดี กลับแปลความหมายไปในแง่ร้าย อย่างนี้ก็มี ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากกรรมเก่าที่เราเคยทำกับเขาไว้ ทำให้เขาไม่เห็นความดีของเรา หรือมองเราในแง่ร้าย

เรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมจึงเป็นเรื่องสลับซับซ้อน ทำให้หลายคนไม่ค่อยเชื่อเรื่องผลของกรรม

ในทางพุทธศาสนาถือว่า บุคคลเป็นผู้ลิขิตชีวิตของตน ด้วยการกระทำของตนทั้งสิ้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้เอาตนเองเป็นที่พึ่ง อย่าหวังพึ่งแต่สิ่งภายนอก ไม่ว่าจะเป็นบุคคลอื่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือเครื่องรางของขลัง

จริงอยู่สิ่งภายนอกที่เป็นบุคคลอาจจะเป็นที่พึ่งของเราได้ในบางครั้งบางคราว เป็นต้นว่า พ่อ แม่ ผู้อุปการะคุณ บุคคลที่เราสัมพันธ์ด้วย บุคคลเหล่านี้ให้ความอนุเคราะห์เกื้อกูลเราได้เป็นบางครั้งบางคราว ตามโอกาสตามเหตุปัจจัย แต่จะมีใครที่จะเป็นที่พึ่งของเราได้ตลอดเวลา ตลอดชีวิต *โดยเฉพาะในยามที่เรามีความรู้สึกนึกคิด มีสุข มีทุกข์ ใครที่ไหนจะเข้ามาอยู่ในใจ คอยแนะนำ คอยปลุกปลอบ คอยชี้ทางถูกผิด ว่าอันใดควรอันใดไม่ควร ให้กับเราได้ทุกขณะ.... ไม่มี*

มีแต่ใจเราเท่านั้นที่จะเป็นผู้นำพาชีวิตของเราไป

ด้วยเหตุนี้จึงต้องฝึกหัดพัฒนาจิตใจของเรา ให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้อย่างแท้จริง สำหรับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือเครื่องรางของขลังก็เช่นกัน อย่าไปหลงว่าจะเป็นที่พึ่งอันเป็นสรณะของเราได้ พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธเรื่องผีสาง เทวดา ซึ่งอยู่คนละภพภูมิกับมนุษย์ และต่างก็มีวิบากกรรมเป็นของตนเองเช่นเดียวกับเรา หากเป็นเทพหรือเทวดาซึ่งสูงกว่ามนุษย์ บางกรณีอาจจะช่วยอนุเคราะห์เกื้อกูลเราได้ ซึ่งก็เหมือนกับบุคคลที่สัมพันธ์กับเรา ช่วยเหลือเกื้อกูลเราได้เป็นบางครั้งบางคราว ตามเหตุปัจจัย

แม้แต่ตัวเราเองก็เช่นกัน อาจจะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นได้เป็นบางครั้งบางคราว แต่ถามว่าเราอยากจะให้ความช่วยเหลือใคร หากมีคนตกทุกข์อยู่สองคน คนแรกเป็นคนเกียจคร้าน หมกมุ่นในทางอบายมุข ไม่มีศีล ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เป็นคนหยาบคาย แต่อีกคนเป็นคนขยันขันแข็ง มีศีล สุภาพเรียบร้อย แต่ชีวิตกำลังมีปัญหา เขาพยายามแก้ไขปัญหาอยู่แต่ยังไม่สำเร็จ ถามว่าบุคคลทั้งสองที่เราสัมพันธ์ด้วย เราอยากจะช่วยใคร แน่นอนทุกคนย่อมอยากจะช่วยคนที่สองมากกว่าคนแรก ถามต่อไปว่าหากเราช่วยคนที่สองแล้ว เราจะช่วยเขาไปตลอดชีวิต หรือช่วยให้เขายืนหยัดช่วยตัวเองได้ก่อน แล้วให้เขาช่วยตัวเองต่อไป

คงไม่มีใครช่วยใครไปตลอดชีวิตเป็นแน่ แค่ช่วยสักสองสามครั้งก็ดูมากพอแล้ว หากเกินกว่านั้นจะสร้างความอิดหนาระอาใจ กลายเป็นการเบียดเบียนกันไป ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงต้องช่วยตัวเอง พึ่งตัวเองเป็นหลัก ทำความดีให้มากๆ

หากเรามีคุณธรรมความดีแล้ว
ไม่ต้องไปร้องขอให้ผู้อื่นช่วยหรอก
คนรอบข้างเขาจะช่วยเราเอง

เมื่อเข้าใจเรื่องดังกล่าวเป็นพื้นฐานแล้ว ต่อไปจะย้อนถึงความปรารถนาที่คนส่วนใหญ่ต้องการ ๓ อย่างคือ.-

๑. อยากรวย
๒. อยากอายุยืน มีสุขภาพดี
๓. อยากมีความสุข

ทั้ง ๓ อย่างนี้เราสามารถทำให้บรรลุผลตามที่ปรารถนาได้

แต่ต้องทำเอง

วิธีปฏิบัติที่จะบรรลุผลดังกล่าว อาจใช้แนวทางดังต่อไปนี้

อยากรวย

๑. ต้องทำทาน

ผู้ที่จะรวยหรือมีโภคทรัพย์ต้อง**ทำทาน**เป็นพื้นฐาน ทานหรือจาคะก็คือการให้ เสียสละ แบ่งปัน สิ่งของที่ตนมีอยู่ให้กับผู้อื่น เพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลบุคคลอื่น โดยเฉพาะผู้ที่เราควรสงเคราะห์ คนที่นับถือศาสนาอื่นหรือไม่นับถือศาสนาใด หากเป็นผู้ทำทานไว้มาก ก็มีโอกาสที่จะรวยได้ อานิสงส์ของทานหรือผลบุญที่จะตอบสนองจากการให้ทานนั้น จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้

๑. **วัตถุทาน** ได้แก่สิ่งของที่จะให้กับผู้อื่น หากจะให้ได้อานิสงส์สูงจะต้องมีลักษณะดังนี้

๑.๑ เป็นของที่ตนหามาได้โดยสุจริต ไม่ไปลักขโมยหรือฉ้อโกงเขามา หากสิ่งนั้นหามาได้โดยไม่สุจริต ผลบุญย่อมตกต่ำลงไป มากน้อยขึ้นอยู่กับการทุจริต และทำให้เจ้าของทรัพย์เขาทุกข์ใจ เพียงใด

๑.๒ เป็นสิ่งของที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับ สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์เดือดร้อนของผู้รับ หรือช่วยให้ผู้รับนำของนั้นไปใช้ประโยชน์แก่ตน

และผู้อื่นได้ เช่น ให้อาหารกับผู้กำลังหิวโหย ย่อมได้อานิสงส์ยิ่งกว่าให้บุหรี่ เหล้า น้ำหอม เครื่องประดับแก่เขา ถวายอุปกรณ์หรือปัจจัยในการเผยแผ่ธรรมะ แก่พระผู้ทำหน้าที่ด้านการเผยแผ่ธรรม เพื่อให้ท่านนำไปใช้ประโยชน์ในการเผยแผ่ธรรม ย่อมมีอานิสงส์สูงกว่าการถวายบริขารแก่ท่าน ในยามที่ท่านไม่ได้ขาดแคลน เพราะอุปกรณ์และปัจจัยในการเผยแผ่ ท่านสามารถนำไปใช้อบรมธรรมให้กับผู้เข้ารับการอบรมได้ การอบรมธรรมหรือการให้ธรรมทาน พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นการให้ที่ชนะการให้ทั้งปวง เพราะจะช่วยให้ผู้มีความเห็นผิด ให้กลับมาเห็นถูก ช่วยให้ผู้มีความทุกข์ บรรเทาทุกข์หรือหมดทุกข์ ช่วยให้ผู้ที่มีปัญหา สามารถแก้ปัญหาได้ ดังนี้เป็นต้น

๒. เจตนา หมายถึงความตั้งใจที่จะให้หรือบริจาคทาน แบ่งเป็น ๓ ช่วง

๒.๑ ก่อนที่จะให้ทาน ได้มีความตั้งใจไว้ล่วงหน้า คิดจะทำทานโดยมุ่งหวังว่าวัตถุทานที่ตนจะทำนั้น เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้รับ หากเจตนาก่อนให้มีสูง ก็จะทำให้ผู้ให้มีใจจดจ่อที่จะทำทาน บางครั้งถึงกับลงมือซื้อหาเลือกเฟ้นสิ่งของที่จะบริจาคด้วยตนเอง หากเป็นอาหารก็นำมาปรุงด้วยตนเอง หรือมอบให้ผู้อื่นปรุง

สมัยก่อนผู้เขียนยังไม่สนใจธรรมะ อยู่กับย่าและภรรยา เรามักจะซื้ออาหารและผลไม้มาฝากย่า ย่าเป็นผู้ที่รักษาศีล ทำบุญใส่บาตรทุกวัน ย่าเลือกแต่ของดีๆ ไปใส่บาตร ผู้เขียนกับภรรยามักจะค่อนขอดย่า ด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาของตนว่า ของดีที่ซื้อมาตั้งใจจะให้ย่ากิน ทำไมย่าเอาแต่ของดีๆ ไปใส่บาตร เหลือแต่ของไม่สวยเอาไว้กิน ย่าฟังแล้วก็นิ่งเฉย ท่านยังเลือกของดีๆ เช่นผลไม้ลูกโตๆ ผิวสวยใส่บาตรอยู่เป็นประจำ

ย่าใส่บาตรด้วยใจที่เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา ท่านมีเจตนาสูงในการทำทาน ผลการรักษาศีลทำทานของท่าน ทำให้ท่านมีชีวิตอยู่ไม่ขัดสน มีอายุยืน ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บให้ได้รับทุกข์เวทนา แม้ในบั้นปลายชีวิตท่านก็จากโลกไปอย่างสงบ

๒.๒ ขณะให้ทาน ก็ให้ด้วยความตั้งใจ โดยมีใจจดจ่ออยู่กับการให้ด้วยใจที่เอื้อเฟื้อแบ่งปัน ไม่คิดเสียดาย มีใจอิ่มเอิบเบิกบาน อารมณ์ของใจดังกล่าวเป็นลักษณะของใจบุญ เปิดรับเอาบุญกุศลไว้ในใจเต็มที่ ผลบุญที่ได้จึงมีสูง

๒.๓ หลังให้ก็ยังประคองใจอยู่ในความปีติ อิ่มเอิบเบิกบาน ไม่มีความลังเลสงสัยว่าตนจะได้รับผลบุญหรือไม่ อีกทั้งไม่ลังเลสงสัยว่าทานที่ตนทำไปนั้น ผู้รับจะเป็นผู้มีคุณธรรมเพียงใด และนำเอาของที่ตนให้ไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์หรือไม่

เป็นการให้ขาดจากใจไม่ห่วงหาอาวรณ์

ผู้ทำทานมักจะสอบตกในช่วงนี้ บางคนให้ไปแล้วลังเลสงสัยในคุณธรรมของผู้รับ บางคนเสียดายว่าให้มากไป บางคนนำอาหารไปถวายพระ เห็นพระตักอาหารของตนน้อย หรือไม่ตักอาหารของตน ใจก็เศร้าหมองขุ่นเคือง นึกน้อยใจว่าตนอุตส่าห์นำอาหารมาถวายด้วยความตั้งใจ แต่ท่านกลับไม่สนใจอาหารของตนเลย นอกจากจะเสียใจแล้วยังเสียหน้าคนที่มาร่วมทำบุญ ตั้งใจว่าต่อไปจะไม่ทำบุญกับพระรูปนี้อีก

ความลังเลสงสัยและความเศร้าหมองของใจดังกล่าว
ทำให้เจตนาหลังการให้อ่อนลง ผลบุญจึงพลอยลดลงไปด้วย

เมื่อให้แล้วหากให้ขาดจากใจ ก็ไม่ต้องลังเลสงสัย ไม่ต้องน้อยใจของที่ให้ไปก็ไม่ใช่ของๆ ตนอีกแล้ว ผู้รับจะนำไปใช้อย่างไรเป็นเรื่องของท่าน

หากผู้รับเป็นผู้ทุศีล หรือนำไปใช้ในทางที่ไม่ถูกครรลองคลองธรรม บาปย่อมตกแก่ผู้รับเอง ส่วนผู้ให้ได้บุญแล้ว

ในกรณีที่ถวายอาหารพระสงฆ์ บางรูปท่านอาจจะตักอาหารที่นำมาถวายน้อย หรือไม่ฉัน นั่นอาจเป็นเพราะว่าร่างกายของท่าน ไม่เหมาะกับอาหารดังกล่าว หรือบางกรณีท่านตักอาหารที่นำมาถวายน้อย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าอาหารนั้นถวายอยู่ในช่วงท้ายๆ ท่านได้ตักอาหารก่อนหน้านี้ไว้มากแล้ว หาใช่ว่าอาหารนั้นไม่อร่อยแต่อย่างใด

พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ให้ของอันประณีต ยิ่งเป็นของรักของหวงของตน ยิ่งได้อานิสงส์สูง เพราะเป็นการขจัดความตระหนี่ออกจากใจ และปรารถนาที่จะให้ผู้รับได้ประโยชน์จากของอันประณีต

๓. **ผู้รับ** หากเป็นผู้มีคุณธรรมสูง หรือเป็นผู้มีพระคุณต่อผู้ให้ การให้ทานนั้นย่อมจะได้รับอานิสงส์สูงตามไปด้วย เช่น มารดา-บิดา เป็นผู้มีพระคุณต่อบุตร ดังนั้นบุตรจึงต้องตอบแทนพระคุณเลี้ยงดูมารดา-บิดา

พระพุทธองค์เทียบมารดา–บิดา เป็นพระอรหันต์ของลูก เป็นพระในบ้าน ซึ่งลูกควรจะต้องกราบไหว้บูชาเลี้ยงดูท่าน การทำบุญกับมารดา–บิดา เท่ากับทำบุญกับพระอรหันต์ การทำบาปกับมารดา–บิดา ก็เท่ากับทำบาปกับพระอรหันต์เช่นกัน *ผู้ไม่เลี้ยงมารดา-บิดาปล่อยให้ท่านเดือดร้อน เป็นลูกอกตัญญู จะทำการใดก็ไม่สำเร็จ ไม่เจริญก้าวหน้า แม้ว่าระยะแรกดูเหมือนจะก้าวหน้า แต่ก็ไม่ยั่งยืน*

หนังสืองานศพ ลูกๆ จะเขียนถึงมารดา-บิดาของตนด้วยความซาบซึ้ง สำนึกในพระคุณท่าน อาลัยอาวรณ์ที่ท่าน

จากไป เขียนแต่คุณงามความดีของท่าน

ข้อเขียนดังกล่าวจะมีประโยชน์อะไร

เพราะผู้ตายไม่ได้อ่าน ไม่ได้รับรู้

หากจะบอกความรู้สึกต่อท่าน อยากจะทำสิ่งดีๆ ตอบแทนท่าน จงบอกท่านทำให้ท่านในขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ให้ท่านได้รับสิ่งนั้นจริงๆ ดีกว่าไปบอกในงานศพของท่าน ซึ่งท่านไม่ได้รับสิ่งนั้นเลย

นอกจากมารดา-บิดา ซึ่งบุตรควรจะอุปการะเลี้ยงดูท่านแล้ว พระพุทธองค์ทรงชี้แนะว่า พระสงฆ์คือเนื้อนาบุญอันประเสริฐ หมายความว่า หากเราคิดจะปลูกพืชชนิดใดชนิดหนึ่ง ให้เติบโตได้ผลงามแล้ว การปลูกในดินที่อุดมสมบูรณ์ จึงจะได้ผลดังกล่าว

พระสงฆ์เปรียบเหมือนพื้นดินอันอุดมสมบูรณ์ เมล็ดพันธุ์พืชเปรียบได้กับทานที่ทำกับพระสงฆ์ ต้นไม้ที่งอกงามเปรียบเหมือนอานิสงส์ของบุญ ที่จะให้ร่มเงา ดอก ผล ซึ่งไม่เพียงแต่จะยังประโยชน์ต่อผู้ปลูกเท่านั้น ยังเกื้อกูลต่อผู้อื่น แม้หมู่นกกาอีกด้วย

เหตุใดจึงเทียบเคียงได้ว่า พระสงฆ์เป็นเนื้อนาบุญอันประเสริฐ เพราะพระสงฆ์เป็นผู้สืบอายุพระศาสนา เป็นผู้ศึกษาพระธรรมและนำมาปฏิบัติจนได้ผล เป็นที่พึ่งแก่ตนได้ นอกจากนี้ยังนำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ มาเผยแผ่ให้สาธุชนได้ศึกษาเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติให้เกิดสันติสุขต่อตน และยังประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น หากขาดพระสงฆ์พุทธศาสนาก็คงจะสูญสิ้นไปนานแล้ว

อย่าคิดว่าถึงไม่มีพระสงฆ์ ก็สามารถศึกษาพระธรรม และปฏิบัติธรรมได้จากการอ่านหนังสือธรรมะ ซึ่งปัจจุบันมีมากมาย

ลำพังการอ่านอย่างเดียวก็ยากจะเข้าใจธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งได้ ยิ่งการปฏิบัติภาวนาขั้นสูง หากไม่มีครูบาอาจารย์ช่วยสั่งสอนชี้นำ ก็จะหลงทาง บูรพาจารย์ที่ท่านผ่านการปฏิบัติจนได้มรรคผลนิพพาน ล้วนเป็นพระอริยสงฆ์ทั้งสิ้น ท่านได้อบรมบ่มเพาะสมมุติสงฆ์รุ่นต่อๆ มาให้ปฏิบัติตาม พระที่ท่านเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา หากยังไม่ได้เป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ถือว่ายังเป็นสมมุติสงฆ์ แต่เราก็เรียกกันว่าพระสงฆ์จนเคยชิน

พระที่ยังเป็นสมมุติสงฆ์ ย่อมบกพร่องในพระธรรมวินัยมากบ้างน้อยบ้าง บางองค์ก็ประพฤติตนไม่สมควรแก่สมณเพศ ทำให้ฆราวาสเสื่อมศรัทธา บางคนถึงกับเลิกทำบุญกับพระ ไม่นับถือพระ ไม่นับถือพระพุทธศาสนา นินทาว่าร้ายพระ ด่าพระ แสดงกิริยาดูหมิ่นเหยียดหยามพระ พระที่ท่านทำไม่ดีเป็นเรื่องของท่าน พระเหล่านี้จะได้รับวิบากกรรมหนักยิ่งกว่าฆราวาสเสียอีก

แต่การนินทาว่าร้ายพระ ดูหมิ่นเหยียดหยามพระ ด่าพระ จะเป็นบาปและมีวิบากกรรมยิ่งกว่าทำกับฆราวาสด้วยกัน

การเห็นพระบางรูปประพฤติไม่ดีแล้วเลิกทำบุญกับพระ
เลิกนับถือพระพุทธศาสนา
นั่นเป็นการปิดโอกาสสร้างบุญบารมีให้กับตนเอง
ความจริงแล้วพระดี ๆ ยังมีอีกมากมาย
มิฉะนั้นพระพุทธศาสนาคงล่มสลายไปแล้ว

จริงอยู่ศาสนาอื่นก็สอนให้ศาสนิกของตนเป็นคนดี มีศีลธรรม มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต (อาชีพ) หากทำดีตามคำสอน ตายไปแล้วก็

ขึ้นสวรรค์ได้ แต่ศาสนาอื่นไม่ได้สอนให้คนพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง หรือไม่สามารถสอนถึงขั้นมรรคผลนิพพานได้ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ การเกิดทุกชาติย่อมพบกับความทุกข์ มีแต่พระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่สอนให้ผู้ปฏิบัติไปถึงมรรคผลนิพพาน พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงได้

นอกจากการทำทานกับมารดา-บิดา และพระสงฆ์แล้ว ก็ยังสามารถทำทานกับองค์กรสาธารณกุศลต่างๆ ตลอดจนบุคคลและสัตว์เดรัจฉานได้ อานิสงส์ที่ได้รับจะลดหลั่นกันไปเป็นลำดับ หากสนใจเรื่องดังกล่าว ขอให้ศึกษาเพิ่มเติมได้จากหนังสือเรื่อง ***กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด*** ของผู้เขียน

อานิสงส์ของทานจะทำให้มีโภคทรัพย์ หมายถึงมีทรัพย์สิ่งของที่จะใช้ยังชีพได้ ไม่ขาดแคลนถึงกับอดตาย ส่วนจะมีมากเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับทานที่แต่ละบุคคลทำไว้

ประเทศไทยเป็นดินแดนพระพุทธศาสนา คนไทยชอบทำทานกัน ไม่ว่าจะเป็นคนดีคนเลวต่างก็เคยทำทานกันมาแล้วทั้งสิ้น และถึงจะยากดีมีจนอย่างไร ก็เคยทำทานกันมาแล้วเช่นกัน

อานิสงส์ของทานที่ชาวไทยทำกันมาแต่โบราณ ตราบถึงปัจจุบัน ทำให้แผ่นดินไทยมีความอุดมสมบูรณ์ ในน้ำมีปลาในนามีข้าว คนไทยไม่เคยอดตาย หรือตายเพราะไม่มีกิน แม้คนจนก็ไม่ถึงกับขัดสนจนอดตาย

บางคนทำทานไว้มากทั้งอดีตชาติและชาติปัจจุบัน ทำให้มีโภคทรัพย์มาก หรือร่ำรวย ทำมาค้าขายอะไรก็เป็นเงินเป็นทองไปหมด หรือจะประกอบอาชีพใดก็ได้เงินทองมาเป็นกอบเป็นกำ แม้จะเสี่ยงโชค (ซึ่งไม่ควรทำ) ก็ได้โชคมาโดยง่าย บางคนชาตินี้ไม่ค่อยจะทำทาน แต่ก็มีฐานะร่ำรวย นั่นเพราะกิน

บุญเก่าที่ทำไว้ตั้งแต่ในอดีตชาติ หากชาตินี้ไม่ทำเพิ่มเมื่อบุญเก่าหมดไปก็จะลำบากขัดสน

บางคนขยันขันแข็ง ทำงานสายตัวแทบขาด แต่ไม่รวยสักที ทานก็ทำอยู่เหมือนกัน แต่ไม่รวย ทำให้ไม่เชื่อเรื่องผลของทาน ยิ่งเห็นคนรวยบางคนไม่ค่อยได้ทำทาน ก็เลยไม่เชื่อเรื่องบุญกุศลกัน

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะอดีตชาติเขาไม่ได้ทำทานไว้ หรือทำไม่มากพอ หรือวิบากกรรมจากที่เคยตระหนี่ถี่เหนียว ไม่สงเคราะห์ผู้ที่ควรสงเคราะห์ ทำให้เขามีฐานะขัดสนในชาตินี้ หากเขาไม่ท้อถอยตั้งหน้าทำทานต่อไป วันหนึ่งก็จะมีโภคทรัพย์ พ้นจากความขัดสนได้

เรื่องผลของทานทำให้ร่ำรวยมีโภคทรัพย์ บางคนอาจจะเห็นว่าเป็นเรื่องนามธรรม จับต้องไม่ได้ ยิ่งเอาอดีตชาติมาเชื่อมโยงด้วยแล้ว คนที่ไม่เชื่อเรื่องกรรมก็เลยไม่เชื่อเรื่องนี้ บางคนตั้งคำถามว่า หากเอาแต่ทำทานอย่างเดียว ไม่ขยันทำมาหากินแล้วจะรวยได้อย่างไร

คำถามดังกล่าวก็ต้องย้อนกลับไปดูว่า มีคนที่ขยันขันแข็งทำมาหากินเป็นจำนวนมาก ทำไมไม่เห็นรวย ตรงข้ามกับบางคนไม่ต้องขยันถึงขนาดนั้น ทำไมรวยได้

อาชีพบางอาชีพต่อให้ทำจนตาย ขยันจนตัวเป็นเกลียวก็ไม่มีทางจะรวยได้ เช่นอาชีพรับจ้างที่ได้ค่าแรงขั้นต่ำ เป็นต้น ตรงข้ามกับบางอาชีพ เช่น ซื้อขายที่ดิน บางรายขายที่ดินแปลงเดียวก็มีกำไรมากกว่าคนทำงานกินค่าแรงขั้นต่ำตลอดชีวิต

ถามว่าเหตุใดคนบางคนจึงมีอาชีพที่ง่ายต่อการรวย แต่บางคน

ทำไมจึงมีอาชีพที่ทำอย่างไรก็ไม่รวย เรื่องนี้เป็นเพราะผลของกรรมที่ทำไว้แต่ในอดีต ส่งผลให้บุคคลต้องประกอบอาชีพต่างกัน แม้คนที่ประกอบอาชีพชนิดเดียวกัน บางคนรวย บางคนไม่รวย นี่ก็เป็นเพราะกรรมที่ทำไว้เช่นกัน

ผู้ที่รวยเป็นผู้ที่ทำทานไว้มาก ผู้ที่จนเป็นผู้ที่ตระหนี่ถี่เหนียว ทำทานมาน้อย แม้ชาตินี้จะสนใจทำทาน แต่ก็ต้องสะสมผลบุญเอาไว้ เมื่อกำลังบุญจากการทำทานมีมากพอ ก็จะส่งผลให้รวยได้เช่นกัน

ฟังดูแล้วก็ยังเป็นเรื่องนามธรรมอยู่ดี

เอาที่เป็นรูปธรรมไม่ได้หรือ ที่ทำอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วรวย

คำสอนของพระพุทธองค์มีมากมาย ที่สามารถนำไปใช้ให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้านต่างๆ ได้ โดยเฉพาะด้านคุณธรรม หากอยากรวยนอกจากทำทานเป็นพื้นฐานแล้ว ขอให้นำธรรมหมวดนี้ไปปฏิบัติ คือ **ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม** เห็นชื่อแล้วยาวเขียนก็ยาก อ่านก็ยาก จำก็ยาก *ถ้ายากอย่างนี้เห็นจะรวยยาก* จะให้สั้นเข้าเอาแค่ **ทิฏฐธัมมิกัตถะ** ก็ได้ ซึ่งก็ยังยากอยู่ดี เอาคำแปลเพื่อให้ง่ายแก่ความเข้าใจก็ได้ ธรรมหมวดนี้แปลว่า **ธรรมซึ่งจะยังประโยชน์ในชาตินี้** หรือ **ธรรมที่จะช่วยให้รวย**

ความหมายอันหลังนี้จำง่าย ฟังแล้วโดนใจด้วย

๒. ทิฏฐธัมมิกัตถะ หรือธรรมที่จะช่วยให้รวย

มีองค์ประกอบ ๔ อย่างคือ

๑. ขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ (อุฏฐานสัมปทา) ความขยันในการประกอบอาชีพสุจริต เป็นบันไดเบื้องต้นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้ร่ำรวยได้ อย่างไรก็ตามขยันอย่างเดียวก็ยังไม่พอ จะต้องรู้จักพัฒนาศักยภาพของตนให้สูงขึ้นเรื่อยๆ เรียนรู้ถึงอาชีพที่ตนทำให้มีความช่ำชองจัดเจน นอกจากนี้ยังต้องปรับเปลี่ยนพลิกแพลงให้ทันกับโลก เช่น ทันกับเทคโนโลยี ทันกับคู่แข่งขัน ทันกับความนิยมของผู้บริโภค

หากอาชีพที่ตนทำอยู่สู้คู่แข่งขันไม่ได้ หรือเป็นอาชีพที่ทำจนตายก็ไม่รวย หรือทำเล (ท้องถิ่น) ไม่เอื้ออำนวย ก็ให้หาทางแก้ไข มิใช่ปล่อยให้ปัญหาดังกล่าวค้างคา หากจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนงาน เปลี่ยนอาชีพ เปลี่ยนสถานที่ ก็ต้องกล้าเปลี่ยน กล้าที่จะเสี่ยง กล้าที่จะเริ่มต้น แต่ทั้งนี้ก็ต้องศึกษาหาความรู้ในเรื่องดังกล่าวเสียก่อน ไม่ใช่กล้าอย่างบ้าบิ่น หรือกล้าแบบสุ่มเสี่ยง

๒.รักษาทรัพย์ที่หามาได้ (อารักขสัมปทา) หมายถึงรู้จักบริหารทรัพย์สิน ถ้าเป็นวัตถุสิ่งของจะใช้อย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด นอกจากนี้จะต้องบำรุงรักษามิให้เสื่อมก่อนเวลาอันสมควรด้วย

ทรัพย์ที่หามาได้ควรจะจัดการบริหารดังนี้

ส่วนหนึ่งนำมาเลี้ยงดูตนเอง ครอบครัว มารดา–บิดา บริวาร อย่าให้อดอยากขัดสน

ส่วนหนึ่งนำไปลงทุน เพื่อพัฒนากิจการ หากเป็นเจ้าของธุรกิจ

ส่วนหนึ่งเก็บออมไว้ เผื่อจะต้องใช้ในยามฉุกเฉิน เช่นการรักษา

พยาบาล หรือเมื่อได้รับภัยพิบัติ หรือเพื่อการลงทุนเพิ่ม

อีกส่วนหนึ่งอย่าลืมนำไปทำบุญหรือทำทาน เพราะบุญที่ได้จากการทำทานเป็นอริยทรัพย์ ติดตามตัวไปทั้งชาตินี้และชาติหน้า

ทรัพย์สินสิ่งของที่เป็นวัตถุมีไว้ใช้ไว้บริโภคเฉพาะในชาตินี้ ถึงจะมีมากเพียงใดเมื่อตายไปก็เอาไปไม่ได้ มีแต่บุญกุศลเท่านั้นที่จะติดตามไปในชาติหน้า และจะสร้างนิสัยให้เป็นผู้ใฝ่ในการทำทานไปด้วย อานิสงส์ของทาน จะเป็นกำลังหนุนให้กิจการที่ทำอยู่มีความเจริญรุ่งเรืองได้

การใช้เงินมีความสำคัญยิ่งกว่าการหาเงินเสียอีก
เงินหากใช้ไม่ถูกจะสร้างนิสัยที่ไม่ดีให้กับตนเอง
และทำให้คนในครอบครัวหรือบริวารเอาอย่างด้วย

หากใช้เงินเสพสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย จะนำโรคภัยไข้เจ็บมาสู่ตนและบั่นทอนชีวิตให้สั้นลง

หากใช้ไปในทางอบายมุข ก็จะฉุดตนให้ตกต่ำ

หากใช้ไปในทางสร้างอำนาจบาตรใหญ่ ก็จะนำศัตรูและภัยมาสู่ตน

หากใช้ไปในทางบริโภคกาม ก็จะเป็นผู้มักมากในกามคุณ

หากใช้ไปในทางฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ก็จะบั่นทอนสติปัญญาของตน ทำให้เป็นคนไม่รู้จักคิดพินิจพิจารณาว่าอันใดควรไม่ควร

หากใช้เงินอย่างมีสติปัญญาแล้ว เงินจะนำคุณประโยชน์มาสู่ตนและบริวารได้มากมาย เป็นต้นว่าสร้างความเป็นปึกแผ่นมั่นคงให้กับชีวิต ได้ทำหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม ทั้งในการเลี้ยงดูตน ครอบครัว มารดา–บิดา และบริวาร ได้ทำบุญกุศลสะสมอริยทรัพย์ให้กับตน ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เป็นแบบอย่างที่ดีของบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะกับบุตร ธิดา

การใช้เงินจึงควรใช้อย่างผู้มีสติปัญญา
อย่าใช้อย่างผู้มากด้วยกิเลสตัณหา

๓. คบคนดีเป็นมิตร (กัลยาณมิตตตา) โดยรู้จักเลือกคบคนดีมีคุณธรรมเป็นมิตร มิตรที่ดีจะช่วยแนะนำอาชีพของเราไปในทางที่อำนวยประโยชน์ พาเราไปพบคนดีมีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ อันเป็นคุณต่ออาชีพการงาน และการดำเนินชีวิต

เมื่อคบคนดี แบบอย่างของคนดีจะเป็นแรงบันดาลใจให้เรา ที่จะพัฒนาตนเองให้เทียบกับความดีและความสามารถของมิตร แม้ยามที่มีปัญหา มิตรก็จะช่วยแนะนำคลี่คลายปัญหาให้ หรือในยามลำบากขัดสน มิตรก็จะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลให้ฟื้นฐานะกลับมาได้

เมื่อมีมิตรที่ดีหรือมีกัลยาณมิตรแล้ว ก็ต้องรักษาความสัมพันธ์อันดีไว้ให้ยั่งยืน โดยเราจะต้องทำตัวให้เป็นกัลยาณมิตรต่อมิตรด้วย

อนึ่ง กัลยาณมิตรที่ว่านี้ มิได้หมายถึงแต่เฉพาะมิตรนอกบ้านเท่านั้น มิตรในบ้านในครอบครัวนั่นแหละมีความสำคัญยิ่งกว่ามิตรนอกบ้านเสียอีก ควรจะสร้างให้เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน

เพราะถ้าหากคนในครอบครัวไม่เป็นมิตรที่ดีต่อกันแล้ว ก็จะสร้างปัญหาบั่นทอนความสุข กำลังใจ และทรัพย์สิน เป็นต้นว่า คนหนึ่งหาคนหนึ่งล้างผลาญ บางครอบครัวผัวหา เมียเกียจคร้าน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยชอบแต่งตัว ผลาญเงินทอง บางรายเมียหาทำงานเหนื่อยยากสายตัวแทบขาด แต่ผัวเอาไปเล่นการพนัน กินเหล้า เจ้าชู้ เกียจคร้าน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เห็นแก่ตัว บางรายพ่อแม่หา ลูกเอาไปใช้จ่ายล้างผลาญ นำความเดือดร้อนมาให้พ่อแม่เป็นประจำ

นี่แสดงว่าคนในครอบครัวไม่ได้เป็นมิตรกัน แต่กลับเป็นศัตรูที่แฝงเข้ามาในฐานะเป็นสมาชิกของครอบครัว หากเป็นศัตรูภายนอก ยังขจัดออกไปง่าย แต่นี่เป็นศัตรูภายใน จึงคอยล้างผลาญทำร้ายทำลายจิตใจกันอย่างเลือดเย็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

ศัตรูเช่นนี้ร้ายยิ่งกว่าศัตรูภายนอกยิ่งนัก

ด้วยเหตุนี้จงสร้างกัลยาณมิตรขึ้นมาในครอบครัว ให้อยู่ร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน รักใคร่ปรองดองกัน ช่วยกันหา ช่วยกันออม ช่วยกันสร้าง ช่วยกันบำรุงรักษา เป็นกำลังใจให้แก่กัน เป็นมิตรร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน เป็นน้ำทิพย์พร่างพรมหัวใจให้แก่กัน ครอบครัวจึงจะอยู่ดีมีสุขได้

๔. **เป็นอยู่ให้เหมาะสมกับฐานะ** (สมชีวิตา) เงินเป็นของหามาด้วยความเหนื่อยยาก การใช้จ่ายจึงควรให้เหมาะสมกับรายได้และฐานะของตน ควรคิดเสมอว่าจะใช้เงินอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว ของบางอย่างที่ต้องซื้อหาให้ใช้หลักดังนี้

ก. สิ่งใดที่จำเป็นต้องใช้จ่ายเพื่อความเป็นอยู่ของร่างกาย เป็นต้นว่า อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เมื่อจำเป็นต้องซื้อก็ต้องซื้อ มิเช่นนั้นร่างกายจะอดอยาก เป็นทุกข์ แต่ให้เหมาะสมแก่อัตภาพ มิใช่บำรุงร่างกายให้ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น

ข. สิ่งใดที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพ ก็ต้องหามาเพื่อใช้ในงานอาชีพ ให้พอเหมาะพอควรแก่งานและฐานะ

ค. สิ่งใดที่เป็นการตอบสนองความต้องการทางจิตใจ เช่นการบันเทิงเริงรมย์ เป็นไปเพื่อรสนิยม เป็นไปเพื่อสุนทรี สิ่งนั้นควรใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง อย่าให้มากจนเกินไป มิฉะนั้นจะเป็นเครื่องยั่วย้อมใจให้ลุ่มหลงมัวเมาไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธัมมารมณ์

ง. สิ่งใดที่เป็นไปเพื่อการประกวดประชัน โอ้อวดฐานะว่ามั่งมี มิให้น้อยหน้าผู้อื่น หรือให้เหนือกว่าผู้อื่น สิ่งนั้นเป็นความคิดที่โง่เขลา ควรสอนใจและห้ามปรามอย่าได้คิดเช่นนั้น เพราะไม่เกิดคุณค่าต่อชีวิตเลย รังแต่จะเป็นที่ดูแคลนของบัณฑิต

จ. สิ่งใดที่เป็นไปเพื่อประเทืองความรู้ สติปัญญาและคุณธรรม สิ่งนั้นควรลงทุนอย่าไปเสียดาย แต่ให้เหมาะสมกับฐานะ

อนึ่ง ในยุคบริโภควัตถุนิยมหรือยุคทุนนิยม น้อยคนนักจะไม่เป็นหนี้ *การเป็นหนี้อาจจะมาจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น*

(๑) กู้เงินมาเพื่อการลงทุน ซึ่งเป็นเรื่องปกติของการทำการค้า หรือทำมาหากิน แต่ต้องระมัดระวังและมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองว่า กู้มาเพื่อลงทุน มิใช่ซื้อรถใช้ส่วนตัวคันโก้หรู หรือเพื่อการบริโภคอันมิใช่การลงทุน หากกู้มาเพื่อมิใช่การลงทุน โดยอาศัยโครงการจากการลงทุนแล้ว นับว่าอันตราย โดยเฉพาะหากธุรกิจที่มีอยู่ ยังไม่เป็นปึกแผ่นมั่นคง จะทำให้ไม่มีเงินใช้หนี้ การกู้เพื่อการลงทุนดังกล่าว ควรคำนึงถึงดอกเบี้ยอันเป็นส่วนหนึ่งของต้นทุนด้วย ซึ่งจะทำให้ต้นทุนสูงขึ้น มีผลถึงการแข่งขันในด้านราคากับคู่แข่ง นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงขีดความสามารถในการชำระคืน และทรัพย์สินที่มีอยู่ว่ามีมากกว่าหนี้สินหรือไม่

(๒) กู้มาเพื่อใช้จ่ายในการบริโภคปัจจัยอันเป็นความจำเป็นต่อชีวิตและหน้าที่การงาน เช่น ซื้อบ้าน ซื้อรถ ซึ่งหากจะรอเก็บเงินก็คงใช้เวลานานมาก ต้องลำบากในเรื่องที่อยู่อาศัย และการเดินทาง โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่ กรณีเช่นนี้ต้องดูให้เหมาะสมกับฐานะ อย่าให้บ้านหรือรถมีราคาสูงจนเกินไป เอาพออาศัยหรือใช้งานได้ก่อน ที่สำคัญให้คำนึงถึงรายได้ประจำว่า สามารถผ่อนหนี้ดังกล่าวโดยไม่เดือดร้อนได้

หรือไม่ หากยังมีรายได้ไม่สูงพอที่จะผ่อนหนี้ดังกล่าวได้ ก็ต้องอดใจรอไปก่อน ไม่ควรจะสร้างหนี้เช่นนี้ขึ้นมา มิฉะนั้นชีวิตจะทุกข์เพราะหนี้

(๓) กู้เพื่อใช้จ่ายในการบริโภคสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิต กรณีนี้ไม่ควรทำ เพราะนอกจากจะสร้างนิสัยเสียแล้ว ยังสร้างปัญหาให้กับชีวิต

(๔) เป็นหนี้อันเกิดจากการพนัน ถือว่านำความวิบัติมาสู่ตนเองและชีวิตครอบครัว เป็นหนี้ที่ชั่วร้ายและน่ารังเกียจมาก ผู้ที่ลุ่มหลงอยู่กับการพนัน เป็นผู้ที่ประมาทเหมือนยืนอยู่ปากเหว รอวันที่จะพลัดตกลงไปหมกไหม้ อยู่กับความมืดมน

คนที่หมกมุ่นอยู่กับการพนันถือว่าเป็นผู้ที่เสียคน เสียเครดิต เสียความน่าเชื่อถือ เสียอนาคต หากเป็นผู้ที่ทำงานในองค์กรของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือเอกชน โอกาสจะทุจริตมีสูงมาก เพราะผู้ที่เป็นนักเลงการพนันจะเล่นได้เสียทีละมากๆ เมื่อถึงคราวเสียหาเงินไม่ทันก็จะทุจริต หรือมิฉะนั้นก็หยิบยืมเงินเขาไปทั่ว โกหกไปว่าจะนำไปใช้จ่ายในสิ่งจำเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เมื่อถึงกำหนดต้องคืนเงินกู้ หากไม่มีก็ต้องหลบหน้าหลบตาผู้ให้กู้ยืม หรือโกหกไปวันๆ เมื่อเขามาทวงบ่อยเข้าก็พาลโกรธเขา ทำให้เสียมิตรเสียไมตรีต่อกัน เรื่องทำนองนี้มีให้เห็นอยู่มากมายในสังคม การพนันมีแต่ความเลวร้าย แต่กระนั้นคนจำนวนไม่น้อยก็ยังชอบเล่นการพนัน

บางคนอุตส่าห์ไปหางานทำในต่างประเทศ กว่าจะได้ไปและได้งานก็ลำบาก บางคนต้องกู้หนี้เสียค่าเดินทางให้กับนายหน้า งานในต่างประเทศใช่ว่าจะสบายเหมือนในประเทศไทย เงินที่ได้แม้จะดูสูงเมื่อเทียบกับค่าแรงในไทย แต่เมื่อเทียบกับค่าครองชีพในต่างประเทศแล้วกลับน้อยนิด แทนที่จะเก็บหอมรอมริบไว้ แต่คนไทยไม่น้อยกลับนำไปเล่นการพนัน บางคนติดการพนันบอล บ้างก็เล่นม้า บ้างก็แทงหวย เล่นไพ่ สารพัดชนิดของการพนัน บางคนสู้อุตส่าห์เดินทางไปเล่นการ

พนันที่บ่อนต่างประเทศ ดูราวกับว่าการพนันเข้าไปสิงสถิตอยู่ในสายเลือด เห็นแล้วน่าอเนจอนาถใจ

มีกรณีศึกษาในเรื่องโทษของการพนัน กรณีดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักศึกษาคนหนึ่ง เรียนอยู่มหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง แกติดการพนันบอล แรกๆ เล่นแล้วได้ จึงคุยโวให้เพื่อนๆ นักศึกษาฟัง ชักชวนให้เพื่อนเล่นด้วย แกคุยว่ามีเงินที่ได้จากการพนันบอล จับจ่ายใช้สอยคล่องเดือนละ ๒-๓ หมื่นบาท นำไปเที่ยวเตร่สนุกสนานได้สบาย อยู่หอพักดีๆ ด้วย ไม่ต้องขอเงินทางบ้าน (แต่ยังรับเงินที่บ้านส่งมาให้เป็นประจำ) เลี้ยงตัวเองได้ แถมยังมีเงินเลี้ยงเหล้า พาเพื่อนไปเที่ยวเตร่ได้อีกด้วย

ตั้งแต่ติดการพนันบอล การเรียนก็ตกลงเรื่อยๆ ต่อมาเริ่มเล่นเสียคราวนี้เสียติดต่อกัน ทำให้ขาดเงินหมุนเงินไม่ทัน เงินที่ได้จากทางบ้านก็ไม่พอใช้หยิบยืมเขาไปทั่ว แถมติดหนี้เจ้ามือด้วย แฟนที่คบหากันมาก็ตีตัวออกห่างแยกจากกันไป นักศึกษาหนุ่มผู้นี้กลุ้มใจหนักเข้า เพราะไหนจะแฟนทิ้ง ไหนจะติดค้างค่าหอพัก ไม่มีเงินลงทะเบียนค่าหน่วยกิต ติดหนี้เขาไปทั่ว เงินก็ไม่มีจะซื้ออาหารกิน ต้องอดมื้อกินมื้อ อยู่อย่างไม่เป็นผู้เป็นคน

วันหนึ่งนั่งกินเหล้าอยู่คนเดียวกลุ้มหนักเข้าขาดสติ ขับรถจักรยานยนต์ชนกำแพงอย่างแรง ปรากฏว่าขาหัก ต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล ด้านการเรียนตกต่ำถึงที่สุด ถูกมหาวิทยาลัยคัดชื่อออก ต้องไปเรียนที่มหาวิทยาลัยเอกชน โดยไม่บอกให้ทางบ้านรู้ แทนที่จะกลับตัว แต่กลับเล่นบอลหนักยิ่งขึ้น จนหนี้สินล้นพ้นตัว ซ้ำยังถูกเจ้ามือคุกคาม

ที่สุดนักศึกษาคนนี้ก็หาทางออกให้กับชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย

นี่มิใช่นิยายแต่เป็นความเขลาของคนๆ หนึ่ง ที่ทำลายชีวิตของตนเองอย่างย่อยยับ นำความเสียใจมาสู่พ่อแม่ญาติพี่น้องสุดประมาณ

โทษของการพนันใครๆ ก็รู้ คนเล่นก็รู้ ครั้งแรกที่เล่นก็คิดว่าเล่นพอสนุก เล่นตามเพื่อน เล่นตามกระแส โดยเฉพาะกระแสของบอลโลก ครั้นพอเล่นไปเมื่อได้ความโลภก็เกิดขึ้น อยากจะได้เพิ่มขึ้นอีก ครั้นเสียก็นึกเสียดายอยากจะเอาคืน ที่สุดก็จมปลักอยู่ในหุบเหวของการพนัน

เส้นทางของนักการพนัน มีแต่ความทุกข์และสิ่งเลวร้ายในชีวิต

การนำธรรมะในหมวด**ทิฏฐธัมมิกัตถะ** หรือธรรมที่จะนำประโยชน์ในชาตินี้ อันได้แก่ ขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ รู้จักรักษาทรัพย์ที่หามาได้ คบคนดีเป็นมิตร และเป็นอยู่ให้เหมาะสมแก่ฐานะ ดังได้กล่าวมาแล้ว หากนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จะมีผลให้รวยได้

แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยกำลังของบุญกุศลจากการทำทานเข้าช่วยสนับสนุนด้วย เหมือนเรือใบแล่นในทะเล ต่อให้เรือลำนั้นดีเพียงใดก็ตาม หากไม่มีลมช่วยพัดพาแล้ว ก็ยากแล่นรุดไปถึงจุดหมาย **แรงลมก็คือแรงบุญกุศลจากการทำทานนั่นเอง**

อยากอายุยืน มีสุขภาพดี ต้องรักษาศีล

ศีลเป็นพื้นฐานสำคัญของคนในสังคมที่ต้องอยู่ร่วมกัน ทำอย่างไรจะอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายกันให้เลือดตกยางออก หรือถึงกับชีวิต ไม่ลักขโมยคดโกงทรัพย์สินเงินทองของผู้อื่น หรือทรัพย์ส่วนกลางอันเป็นของมหาชน ไม่ผิดลูกผิดภรรยาหรือสามีเขา ด้วยความมักมากในกามราคะ ไม่โกหกโป้ปดมดเท็จเพื่อเอาประโยชน์เฉพาะตน และหลอกลวงผู้อื่นให้หลงเชื่อ ไม่ดื่มสุรารวมถึงยาเสพติดให้โทษ จนเมามายขาดสติ อันเป็นเหตุให้ทำลายทรัพย์สินและชีวิตของผู้คน สิ่งเหล่านี้คนที่ปรารถนาความสงบในสังคมเขาจะไม่ประพฤติปฏิบัติกัน

ศีลจึงเป็นเรื่องปกติของวิญญูชนที่เขาถือปฏิบัติ
โดยละเว้นจากการทำชั่วดังกล่าว

ในบรรดาศีล ๕ ที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้นั้น ศีลข้อ ๑. ห้ามมิให้ฆ่าสัตว์ดูจะมีความสำคัญยิ่ง สัตว์ในความหมายของพุทธศาสนาโดยเฉพาะคำว่าสัตว์โลกนั้น ส่วนใหญ่จะหมายถึงมนุษย์เข้าไปด้วย

สัตว์ทุกชนิดทุกชีวิตต่างก็รักตัวกลัวตาย ไม่ต้องการให้สัตว์อื่นมาทำร้ายทำลายมัน แม้ไม่ถึงชีวิตแต่เป็นการเบียดเบียนกัน ให้ได้รับความเดือดร้อนหรือทุกข์ทรมาน ก็ไม่มีใครชอบ

นอกจากนี้สัตว์โลกต่างก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ บางชาติก็เกิดในอบายภูมิหรือทุคติภูมิ อันมีแดนเกิดใน นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน บางชาติก็เกิดในสุคติภูมิ เช่น มนุษย์ เทวดา พรหม ด้วยเหตุนี้การฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนสัตว์บางตัว อาจจะเป็นการกระทำต่อผู้ที่เคยสัมพันธ์กันมาอย่างใกล้ชิดในอดีตก็ได้

การฆ่าสัตว์และการเบียดเบียนสัตว์ จึงมีโทษร้ายแรง ทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางโลกนั้นการฆ่าสัตว์บางชนิดผิดกฎหมาย การฆ่าคนด้วยกันมีโทษสูง ในทางธรรมก็จะต้องไปรับโทษทัณฑ์เกิดในทุคติภูมิ หากเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็ถูกฆ่าตายทำให้มีชีวิตสั้น หากพ้นกรรมได้เกิดเป็นมนุษย์ ก็จะถูกเขาฆ่าตายมีอายุสั้นเช่นกัน เป็นเช่นนี้จนกว่าจะหมดกรรม

ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ปรารถนาจะมีอายุยืนต้องไม่ฆ่าสัตว์
ผู้ปรารถนาจะมีสุขภาพดีก็ต้องไม่เบียดเบียนสัตว์

๑. อยากมีอายุยืนต้องไม่ฆ่าสัตว์

การฆ่าสัตว์ที่มีผลให้อายุสั้นถูกเขาฆ่าตาย หรือต้องตายด้วยอุบัติเหตุอุบัติภัย ไม่ว่าจะเป็นภัยที่เกิดจากมนุษย์ หรือภัยจากธรรมชาติ ตลอดจนโรคภัยไข้เจ็บที่มาตัดรอนชีวิตก่อนถึงวัยอันควรนั้น นอกจากได้ทำกรรมจากการฆ่าคนมาก่อนแล้ว กรรมนั้นอาจจะเกิดจากการฆ่าสัตว์เดรัจฉานด้วย

การฆ่าสัตว์เดรัจฉานที่มีผลทำให้อายุสั้นนั้น มีองค์ประกอบดังนี้:-

ลงมือฆ่าและสัตว์นั้นถึงแก่ความตาย ซึ่งถือว่ากรรมนั้นได้สำเร็จแล้ว

เป็นสัตว์ใหญ่ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย เป็นต้น เพราะสัตว์เหล่านี้มีคุณต่อมนุษย์ มีความคิดและความรู้สึกมากกว่าสัตว์เล็กๆ สัตว์บางตัวจวนจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือเพิ่งตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นสัตว์

การฆ่ากระทำด้วยเจตนาที่ชัดเจน และได้ลงมือฆ่าอย่างอำมหิต ซึ่งโดยทั่วไปการฆ่าสัตว์ใหญ่มักจะมีการวางแผนหรือเตรียมการไว้ล่วงหน้าหาอาวุธมาประหัตประหาร กระทำด้วยความรุนแรง บางกรณีกว่าที่สัตว์จะตายต้องเจ็บปวดได้รับทุกข์ทรมาน วิบากกรรรมจากการฆ่าจึงมีมาก

หากเป็นการฆ่าสัตว์ที่มีขนาดเล็กลงกว่านั้น เช่นสัตว์เลี้ยงซึ่งใกล้ชิดกับคน และใช้วิธีการฆ่าที่โหดร้าย ก็อาจจะมีผลทำให้อายุสั้นได้เหมือนกัน

นอกจากนี้การฆ่าที่กระทำเป็นอาจิณ โดยไม่เกรงกลัวต่อบาปก็อาจจะมีผลในทำนองเดียวกัน

ส่วนการฆ่าสัตว์เล็กๆ เช่น ยุง มด แมลงต่างๆ หากกระทำเพื่อป้องกันตัว ไม่ได้ทำเป็นอาจิณ ไม่ได้ทำด้วยความอาฆาต ไม่ได้ใช้วิธีที่โหดเหี้ยม อาจจะมีผลต่อสุขภาพบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเจตนาและวิธีการฆ่า

โดยที่หลายคนไม่เชื่อเรื่องกรรมอาจจะสงสัยว่า คนบางคนเป็นคนดีไม่เคยฆ่าใครมาก่อนเลย ทำไมชาตินี้จึงถูกเขาฆ่าตาย

ขอให้เชื่อเถิดว่าผู้ที่ถูกเขาฆ่าตายนั้น
คนเหล่านี้ล้วนเคยฆ่าผู้อื่นมาแล้วทั้งสิ้น
หากไม่ชาตินี้ก็ในอดีตชาติ

ในสมัยพุทธกาล มีกรณีหนึ่งซึ่งสามารถนำมาเป็นประจักษ์พยานเรื่องนี้ได้ กล่าวคือมีบุรุษผู้หนึ่งไปลักทรัพย์เขา เจ้าของทรัพย์วิ่งไล่ตามพร้อมกับร้องตะโกนให้ผู้คนในละแวกใกล้เคียงช่วยกันไล่จับขโมย

เจ้าหน้าที่บ้านเมืองทราบเรื่องก็ช่วยไล่จับขโมย เห็นหลังขโมยอยู่ไวๆ ว่าวิ่งเข้าไปในวัด จึงติดตามเข้าไปในวัดแต่ไม่เห็นขโมย ไม่รู้ไปหลบอยู่ที่ใด

เจ้าหน้าที่จึงพากันค้นหาตามกุฏิหลังต่างๆ จนพบทรัพย์ของกลางซ่อนอยู่ในบริเวณกุฏิหลังหนึ่ง ซึ่งมีอุบาสกคนหนึ่งเป็นผู้ดูแลกุฏิหลังนั้น

เมื่อพบของกลางแล้ว เจ้าหน้าที่จึงคุมตัวอุบาสกผู้นั้นมา มิใยที่อุบาสกจะปฏิเสธว่าตนมิได้ขโมยของสิ่งนั้นมา พระในวัดก็ช่วยเป็นพยานให้ยืนยันว่าอุบาสกผู้นี้ไม่ใช่ขโมย เพราะอยู่ที่วัดไม่ได้ออกไปไหน แต่เจ้าหน้าที่ก็ไม่ฟัง เพราะได้ของกลางเป็นประจักษ์พยาน ส่อว่าอุบาสกน่าจะเป็นขโมย จึงนำอุบาสกส่งตุลาการให้ตัดสิน ฝ่ายตุลาการก็ตัดสินไปตามประจักษ์พยาน พิพากษาให้ประหารชีวิตอุบาสกผู้นั้น พระในวัดต่างก็วิจารณ์กันว่าไม่ยุติธรรม

*พระพุทธองค์เสด็จผ่านมาทรงสดับเสียงเช่นนั้น จึงตรัสกับบรรดาภิกษุว่า**ยุติธรรม**แล้ว เหล่าภิกษุก็ยังสงสัยว่า จะยุติธรรมได้อย่างไร ในเมื่ออุบาสกอยู่ในวัดไม่ได้ออกไปไหน ย่อมไม่ใช่ขโมยแน่ พระพุทธองค์จึงทรงเล่าถึงเหตุการณ์ในอดีตชาติของอุบาสกผู้นี้ให้พระภิกษุฟัง ความว่า*

ในชาติหนึ่งอุบาสกเป็นนายท่า มีหน้าที่ควบคุมดูแลท่าน้ำแห่งหนึ่งซึ่งมีผู้สัญจรไปมาข้ามท่าน้ำกันมาก วันหนึ่งมีคาราวานกองหนึ่งจะข้ามท่าน้ำไปอีกฝั่งหนึ่ง นายท่าได้เหลือบเห็นภรรยาของหัวหน้ากองคาราวานซึ่งเป็นดรุณีที่มีความงามเป็นที่ต้องตาต้องใจ นายท่าจึงมีจิตเสน่หา คิดจะแย่งเอาภรรยาของนายคาราวานมาเป็นภรรยาของตน นายท่าได้ออกอุบายบอกนายคาราวานว่า เวลานี้ยังข้ามไปฝั่งโน้นไม่ได้ ด้วยเกิดความไม่สงบเรียบร้อยที่ฝั่งโน้น ขอเวลาให้คนของตนสะสางเรื่องความไม่สงบฝั่งโน้นเสียก่อน จึงจะอนุญาตให้ข้าม มิฉะนั้นคณะของนาย

คาราวานจะไม่ปลอดภัย

นายท่าออกอุบายต่อไปว่า วันนี้ก็บ่ายแล้ว ขอให้กองคาราวานพักอยู่ที่นี่ก่อนก็แล้วกัน สำหรับครอบครัวของนายคาราวานนั้น ขอเชิญพักบนเรือนของตน ซึ่งกว้างขวางพอที่จะรับรองให้ได้รับความสบายได้ นายคาราวานหลงเชื่อและเห็นแก่ไมตรีที่นายท่าหยิบยื่นให้ จึงสั่งบริวารพักกองคาราวานที่ท่าน้ำ ส่วนตนและภรรยาพักอยู่บนเรือนของนายท่า

ครั้นวันรุ่งขึ้น นายท่าก็ได้บอกกับนายคาราวานด้วยท่าทีที่มีไมตรีว่า ตอนนี้คนของตนได้จัดการความไม่เรียบร้อยที่ฝั่งโน้นให้คืนสู่ปกติแล้ว หากนายคาราวานประสงค์จะข้ามไปก็ไม่ขัดข้อง

นายคาราวานจึงแต่งขบวนข้ามท่าน้ำไป ขณะไปถึงกลางน้ำ คนของนายท่าติดตามมาอย่างเร่งรีบ แจ้งต่อนายคาราวานว่า ตราตั้งหยกที่พระราชาประทานให้ เพื่อเป็นการแต่งตั้งนายท่าให้ดูแลท่าน้ำได้หายไป จึงขอตรวจค้นสัมภาระของนายคาราวาน เนื่องจากเมื่อคืนได้พักอยู่บนเรือนของนายท่า

จากการตรวจค้นได้พบตราตั้งหยกอยู่ในสัมภาระของนายคาราวาน คนของนายท่าจึงนำตัวนายคาราวานพร้อมของกลางส่งตุลาการให้พิจารณาโทษ ตุลาการได้พิจารณาประจักษ์พยานแล้ว เห็นว่านายคาราวานมีความผิด มิใยที่นายคาราวานจะปฏิเสธว่าตนมิได้รู้เห็น และไม่ได้ลักเอาของสิ่งนี้มา แต่ตุลาการก็ไม่ฟังเพราะถือตามประจักษ์พยาน

โดยที่การลักตราตั้งหยก ซึ่งเป็นของพระราชาประทานให้มีโทษสูง ตุลาการจึงตัดสินประหารชีวิตนายคาราวานพร้อมทั้งคนในตระกูล นายท่าร่วมฟังอยู่ด้วยแสร้งทำเมตตาร้องขอตุลาการว่า นายคาราวานทำผิดควรได้รับโทษตามคำพิพากษานั้นชอบแล้ว แต่คนในตระกูลมิได้รู้เห็นร่วม

กระทำผิดด้วย ขอได้โปรดอย่าลงโทษคนเหล่านั้นเลย

ตุลาการเห็นแก่นายท่า จึงเอาผิดสั่งให้ประหารชีวิตเฉพาะนายคาราวาน ฝ่ายนายท่าก็แสร้งทำเป็นเมตตา รับภรรยาของนายคาราวานมาอุปการะ ที่แท้ก็นำมาเป็นภรรยาของตนตามแผนที่วางไว้

พระพุทธเจ้าตรัสว่านายท่าเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้วไปตกนรก พ้นจากนรกได้มาเกิดเป็นอุบาสกในชาตินี้ ตรัสถามภิกษุว่ากรณีที่อุบาสกถูกตุลาการตัดสินประหารชีวิตนั้น ยุติธรรมหรือไม่ ภิกษุ ณ ที่นั้นต่างตอบรับกันว่า ยุติธรรมแล้วพระพุทธเจ้าข้า

เรื่องของนายท่าหรืออุบาสกในสมัยพุทธกาล หากเอาห้วงเวลาเฉพาะในชาติที่เป็นอุบาสก เราก็เห็นว่าไม่ยุติธรรม แต่หากย้อนเวลาถึงอดีตชาติที่เป็นนายท่า ออกอุบายทำร้ายทำลายผู้อื่น เป็นเหตุให้นายคาราวานผู้บริสุทธิ์ต้องถูกฆ่า ทั้งๆ ที่ไม่มีความผิด วิบากกรรมที่นายท่าทำไว้ ทำให้เมื่อเกิดเป็นอุบาสกต้องถูกตัดสินประหารชีวิตโดยที่ไม่ได้ทำความผิด ย่อมถือว่ายุติธรรม

กรรมที่ทำย่อมส่งผลอย่างเที่ยงธรรมไม่มีข้อยกเว้น

ผู้ที่ยังไม่ปลงใจเชื่อเรื่องดังกล่าวอาจจะคลางแคลงใจว่าเรื่องนี้อาจมีผู้แต่งขึ้นมา เพื่อให้เชื่อเรื่องกรรมก็ได้ เป็นเรื่องในพระไตรปิฎกไม่มีประจักษ์พยานที่เป็นรูปธรรม ไม่ร่วมสมัย

หากจะเอาประจักษ์พยานที่เป็นรูปธรรมร่วมสมัย จับต้องได้ในชาตินี้ก็มีให้เห็น ดังเช่นเรื่องของ**หมออาจินต์ บุณยเกตุ** เป็นต้น

นายแพทย์อาจินต์ บุณยเกตุ เกิดเมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๔๖๖ ป่วยเป็นไมเกรนตั้งแต่อายุ ๑๗ ปี เมื่อจบการศึกษาเข้ารับราชการเป็นแพทย์ที่กระทรวงสาธารณสุข ได้ทุนไปศึกษาต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกา

กลับมาทำงานเป็นแพทย์ย้ายไปที่ต่างๆ ตามวาระ

ปีพ.ศ.๒๕๐๔ ขณะดำรงตำแหน่งเป็นรองผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์ ไมเกรนกำเริบจึงเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลศิริราช หมออาจินต์เคยบวช และเคยฝึกสมาธิ เวลาปวดศีรษะมักจะทำสมาธิข่มความปวด

กลางดึกคืนหนึ่งมีเด็กหญิงคนหนึ่งมาหาหมอ บอกหมอว่าอดีตชาติเธอเป็นลูกของหมอ ชาตินี้เธอชื่อพิมพวดี โหสกุล มาป่วยตายที่โรงพยาบาลศิริราชเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๓ ศพของเธอบรรจุไว้ที่ศาลาพิมพวดี วัดมกุฎกษัตริยาราม

เธอบอกหมอว่าชาติที่แล้วหมอรับราชการสมัยรัชกาลที่ ๓ มีตำแหน่งหน้าที่เป็นราชมัล คราวหนึ่งมีผู้ต้องหาคนหนึ่งถูกกล่าวหาว่าฆ่าคนตาย แต่เขาไม่ยอมรับสารภาพ ราชมัลจึงสั่งให้ลูกน้องของตนทรมานด้วยการบีบขมับ แต่ชายผู้นั้นก็ยังคงไม่ยอมรับสารภาพ เพราะแท้จริงแล้วเขาไม่ได้ฆ่าใคร เพียงแต่ถูกคนไม่ชอบกันกลั่นแกล้งกล่าวหา

ชายผู้นั้นถูกทรมานจนสิ้นใจตาย

ก่อนตายเขาอาฆาตขอจองเวรผู้ที่ทำกับเขา

พิมพวดีบอกหมอว่า ด้วยวิบากกรรมดังกล่าวทำให้หมอป่วยเป็นไมเกรน หมอจะไม่หายง่ายๆ วันรุ่งขึ้นเขาจะเอาหมอไปผ่าตัด และจะต้องผ่าตัดถึง ๔ ครั้ง อีก ๔ ปีจึงจะหาย โดยเฉพาะการผ่าตัดครั้งที่ ๓ จะเป็นการผ่าตัดสดๆ โดยไม่มีการวางยาสลบ

ปรากฏว่าสิ่งที่พิมพวดีมาบอกหมอนั้นเป็นความจริงทุกประการ เรื่องนี้มีบุคคลที่เกี่ยวข้องหลายคน ซึ่งมีการศึกษาและมีหน้าที่การงานสูง ร่วมรู้เห็นเป็นประจักษ์พยานได้ หากต้องการจะทราบรายละเอียดเรื่องดังกล่าวศึกษาได้จากเรื่อง ***กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด*** ของผู้เขียน

กรณีของหมออาจินต์แสดงให้เห็นว่า โรคที่เป็นเกิดจากกรรมเก่าที่ทำไว้ในอดีตชาติ แต่เนื่องจากเป็นกรรมหนักแม้ตนจะไม่ได้ลงมือทำเอง เพียงแต่สั่งให้ผู้อื่นทำ ซึ่งเท่ากับว่าเป็นจำเลยที่ ๑ วิบากกรรมจึงแรง แม้จะเป็นหมอและเข้ารับการรักษาจากหมอผู้ทรงคุณวุฒิ คือ ศาสตราจารย์นายแพทย์อุดม โปษกฤษณะ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ ซึ่งเป็นอาจารย์ของหมออาจินต์ ผ่าตัดให้ ๓ ครั้ง โดยเฉพาะครั้งที่ ๓ ไม่มีการวางยาสลบทำให้หมอเจ็บปวดทุกข์ทรมานจนสลบไป สาสมกับที่เคยทำให้เจ้ากรรมนายเวรซึ่งถูกบีบขมับเจ็บปวดจนสิ้นใจ หลังจากนั้นอีก ๔ ปี หมออาจินต์ได้รับการผ่าตัดอีกครั้งจึงหาย

ผู้ที่เคยได้รับเคราะห์กรรมจากการกระทำของตนเอง จะไม่สงสัยในเรื่องนี้ แต่ผู้ที่ยังไม่ประสบกับตนเองก็อาจจะไม่เชื่อ ซึ่งก็เป็นความเห็นเฉพาะบุคคล จะเชื่อหรือไม่ขอให้นำไปใคร่ครวญถึงผลดีผลเสียเอาเอง

๒. อยากมีสุขภาพดีต้องไม่เบียดเบียนสัตว์

เรามักจะเข้าใจว่า หากดูแลสุขภาพดี เช่น รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ อยู่ในที่ที่ไม่มีมลพิษ จะทำให้สุขภาพดีมีอายุยืน นั่นก็เป็นเหตุปัจจัยทางด้านชีววิทยา ซึ่งน่าจะมีส่วนเกื้อกูลทำให้มีอายุยืน มีสุขภาพดีได้ แต่ถามว่าทำไมบางคนแม้ดูแลสุขภาพดี จึงมีอายุสั้น เช่น ได้รับอุบัติเหตุ หรือเป็นโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคทาลัสซีเมีย โรคเอดส์ เป็นต้น

ทั้งนี้ล้วนมีผลมาจากกรรมที่บุคคลสร้างไว้ทั้งสิ้น ในกรณีของโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคทาลัสซีเมีย มีส่วนมาจากพันธุกรรมราว ๒๐% หากมารดา-บิดาเป็นโรคดังกล่าว ใช่ว่าบุตรทุกคนจะเป็นโรคนี้ มีเพียง

บางคนที่เป็นโรคนี้ ผู้ได้รับผลจากพันธุกรรมของบุพการีใช่ว่าจะโชคร้าย แต่เป็นเพราะกรรมเก่าที่ตนสร้างไว้จึงต้องรับผลแห่งวิบากกรรม

*บางคนชอบบริโภคอาหารที่นำไปสู่การเป็นโรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเกาท์ หรืออื่นๆ ถือว่าเป็นผู้มี**พฤติกรรม**หรือ**กรรม**ในการบริโภคที่นำภัยมาสู่ตนเอง*

พฤติกรรมก็คือกรรมหรือการกระทำของตน ที่ตนสร้างให้กับตนเอง

บางคนต้องประกอบอาชีพอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีมลภาวะเป็นพิษ เป็นผลเสียต่อสุขภาพ นั่นก็เพราะเป็นกรรมหรือการกระทำของเขาเอง ในชาตินี้ ที่ตัดสินใจเลือกอาชีพดังกล่าว แต่เหตุปัจจัยที่ผลักดันให้เขาต้องทำอาชีพเช่นนี้ มาจากวิบากกรรมในอดีตที่เขาทำไว้ เป็นแรงหนุนส่งด้วย วิบากกรรมจากการเบียดเบียนสัตว์ นำโรคภัยไข้เจ็บมาให้

คนที่ไม่เชื่อเรื่องกรรมอาจจะคิดว่าไม่เป็นความจริง ยิ่งไม่สามารถเห็นการกระทำในอดีตชาติของตน และแม้ว่าการกระทำในชาตินี้ที่ตนได้ทำไปแล้วจากการเบียดเบียนสัตว์ แต่ก็ยังไม่ได้รับผลจากวิบากกรรมนั้น จึงยังไม่เชื่อกฎแห่งกรรม

เมื่อบุคคลทำกรรมไปแล้ว กรรมนั้นจะทำหน้าที่ของมันทันที คือส่งผลให้จิตของผู้กระทำบันทึกเอาไว้ ซึ่งจะเป็นนิสัยให้กับจิตของผู้นั้น ส่วนผลที่เป็นรูปธรรมจะตอบสนองผู้ทำและผู้เกี่ยวข้อง ทั้งในแง่ดีและร้าย เมื่อใดอย่างไรนั้น มีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่สลับซับซ้อนเข้ามาเกี่ยวข้อง

อุปมาดั่งว่า เมื่อเราเอาเมล็ดถั่วเขียวไปเพาะ วันรุ่งขึ้นก็จะได้ต้นถั่วงอก หาได้เกิดเป็นต้นไม้ชนิดอื่นไม่ แต่ถ้าเอาเม็ดมะม่วงไปเพาะ อีกหลายวันจึงจะได้ต้นอ่อนของต้นมะม่วง หาได้งอกเป็นต้นอื่นไม่

จะเห็นว่าเมล็ดถั่วเขียว ย่อมให้ผลเป็นต้นถั่วงอก เช่นเดียวกับเม็ดมะม่วง ย่อมให้ผลเป็นต้นมะม่วง ไม่กลายเป็นพันธุ์อื่นไปแน่ แต่ที่เกิดเป็นต้นในเวลาเร็วช้าต่างกันนั้น เป็นเพราะเมล็ดพันธุ์ของพืชทั้งสองชนิดต่างกัน

เมล็ดถั่วเขียวให้ผลเร็วที่จะงอกเป็นต้น ส่วนเม็ดมะม่วงให้ผลช้ากว่าที่จะงอกมาเป็นต้นมะม่วง แต่ไม่ว่าจะให้ผลเป็นต้นเร็วหรือช้า ทันทีที่นำเมล็ดพันธุ์ทั้งสองไปเพาะ แต่ละเมล็ดพันธุ์ก็เริ่มทำงานทันทีเพื่อที่จะงอกขึ้นมาเป็นต้น ฉันใดก็ฉันนั้น กรรมบางอย่างให้ผลเป็นรูปธรรมเร็ว แต่กรรมบางอย่างให้ผลช้า

เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีโยมท่านหนึ่งขึ้นไปปฏิบัติธรรมที่วัดตาดน้ำพุ โยมถามผู้เขียนว่าทำอย่างไรจึงจะไม่ตาย ผู้เขียนฟังแล้วงง เพราะโยมมีความรู้ทางโลกถึงขั้นปริญญา เหตุใดโยมจึงถามเช่นนี้ โยมรู้ดีว่าตัวเขาต้องตายในไม่ช้านี้ เพราะว่าโยมเป็นโรคมะเร็งที่ระบบทางเดินหายใจ โยมยังไม่อยากตาย เพราะมีลูกยังเล็กอยู่ กลัวว่าถ้าตายไปแล้วลูกจะลำบาก ผู้เขียนจึงได้เข้าใจคำถามของโยม ผู้เขียนได้ให้ความเห็นกับโยมไปว่าโรคที่โยมเป็นน่าจะมาจากวิบากกรรมจากการฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนสัตว์

คำกล่าวของผู้เขียนโดนใจของโยมอย่างจัง โยมจึงสารภาพว่าตนเกลียดแมลงสาบเป็นชีวิตจิตใจ ไม่รู้ว่าทำไมจึงเกลียดแมลงสาบมากถึงเพียงนี้ เห็นแมลงสาบที่ไหนจะต้องพยายามฆ่ามันให้ได้ และห้ามไม่ให้คนอื่นฆ่า เพื่อโยมจะได้ฆ่ามันเอง

โยมเล่าว่าที่บ้านมีแมลงสาบค่อนข้างมาก โยมจึงมีกระป๋อง ดี.ดี.ที. ไว้หลายๆ กระป๋อง วางอยู่ในที่จะหยิบฉวยได้สะดวก แทบจะเรียกว่าอยู่ข้างกายก็ได้ ทุกครั้งที่เห็นแมลงสาบ โยมจะรีบคว้ากระป๋อง ดี.ดี.ที ฉีด

ใส่แมลงสาบ แม้มันจะวิ่งหัวซุกหัวซุนหนีไปหลบอยู่ในซอกมุม โยมก็จะตามไปฉีดจนแน่ใจว่ามันจะต้องตาย โยมทำเช่นนี้หลายปี ที่สุดโยมก็เป็นโรคมะเร็งที่ระบบทางเดินหายใจ ทุกวันนี้ได้รับความทุกข์ทรมานมาก

ผลกรรมที่โยมท่านนี้ทำไว้หาได้ปรากฏทันทีในวันแรกที่เอา ดี.ดี.ที. ไปฉีดแมลงสาบ แต่ทุกครั้งที่ทำด้วยเจตนารุนแรง ได้สะสมวิบากกรรมเอาไว้ เมื่อมีกำลังมากพอก็ส่งผลเป็นรูปธรรมให้โยมเป็นโรคดังกล่าว

หลายคนอาจโต้แย้งว่า โรคของโยมท่านนี้มาจากการสูดดม ดี.ดี.ที เป็นประจำ ซึ่งก็ไม่ผิด แต่ ดี.ดี.ที.ที่โยมฉีดนั้นทำเพราะเจตนาที่จะฆ่าแมลงสาบ เบียดเบียนชีวิตแมลงสาบ ด้วยความโกรธเกลียดใช่หรือไม่ และผู้ที่ฉีดยาฆ่าแมลงสาบก็คือโยม โยมสร้างพฤติกรรมด้วยตนเอง บางคนฉีด ดี.ดี.ที.ไล่ยุงอยู่เป็นประจำ หรือจุดยากันยุงไล่ยุงเป็นประจำ ทำไมไม่เป็นโรคมะเร็งเช่นโยมผู้นี้ นั่นเพราะเขาไม่ได้มีเจตนาแรงกล้าที่จะเจาะจงเอาชีวิตของยุงตัวใดตัวหนึ่ง เขาทำเพื่อไล่ยุงหรือป้องกันยุงมากัด เจตนาจึงไม่รุนแรงเหมือนโยมท่านนี้

การเบียดเบียนสัตว์ในความหมายของคนส่วนใหญ่ มักจะเข้าใจกันว่าเป็นการทรมานสัตว์เดรัจฉานให้ได้รับความทุกข์เวทนา เช่น ทำร้ายมันให้บาดเจ็บหรือพิการ กักขังมันไว้ให้มันขาดอิสรภาพ ไม่ให้อาหารแก่สัตว์เลี้ยง เป็นต้น ซึ่งก็ถือว่าถูก

แต่การเบียดเบียนสัตว์ไม่ได้หมายถึงสัตว์เดรัจฉานเพียงอย่างเดียว

คนก็เป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่งด้วย

การเบียดเบียนสัตว์จึงรวมถึงการเบียดเบียนคนและตนเองด้วย

เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกัน มีใครบ้างที่ไม่เคยเบียดเบียนกัน ขึ้นอยู่ว่าการเบียดเบียนนั้นจะจงใจหรือมีเจตนามากน้อยเพียงใด และทำให้ผู้ถูกเบียดเบียนได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจเท่าใด คนเรามีพฤติกรรมที่

เบียดเบียนผู้อื่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกัน เช่น คนในครอบครัว คนในที่ทำงาน หรือคนที่สัมพันธ์กันใกล้ชิด

ในบรรดาพฤติกรรมที่แสดงออก อันมี กาย วาจา ใจ นั้น เราใช้วาจา เบียดเบียนกันมาก บางครั้งก็กระทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

คนที่ปากร้ายเป็นนิสัย ชอบพูดส่อเสียดให้ผู้อื่นเจ็บช้ำน้ำใจ

ชอบพูดคำหยาบคายด่าทอผู้อื่น

ชอบใช้อารมณ์แสดงกิริยาก้าวร้าวต่อผู้อื่น

หรือชอบว่าผู้อื่นด้วยถ้อยคำรุนแรง ทำให้ผู้ฟังไม่ชอบ

บางคนเสียใจ เจ็บใจ หรือช้ำใจ เพราะคำพูดดังกล่าว

นั่นเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นและตนเองโดยตรง

ผู้ที่ปากร้าย มักเป็นผู้ที่อารมณ์ร้ายหรือใจร้าย เพราะใจเป็นประธานสั่งให้วาจาพูด จะมาบอกว่าเป็น**คนปากร้ายแต่ใจดี**ได้อย่างไร เพราะทุกครั้งที่ปากร้าย ใจจะร้ายก่อน

คนที่มีนิสัยปากร้ายอยู่ประจำ

เท่ากับว่าเป็นคนใจร้ายอยู่เป็นประจำโดยไม่ต้องสงสัย

เป็นที่รู้กันว่าใจกับกายสัมพันธ์กันใกล้ชิด ส่งผลถึงกันตลอดเวลา อารมณ์ความรู้สึกของใจมีผลต่อการทำงานของระบบประสาท ตลอดจนอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ขณะใจมีความสงบ ลมหายใจจะเบาบาง ชีพจรจะเต้นช้า ระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่น ความสึกหรอภายในร่างกายน้อย แต่ยามใดที่มีความโกรธ ลมหายใจจะหยาบ แรง ชีพจรจะเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด หรือคอเลสเตอรอลจะสูงขึ้น ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายจะหนัก ไม่เป็นไปตามปกติ ทำให้ร่างกายสึกหรอมากขึ้น โรคภัยไข้เจ็บภายในกายหลายอย่าง มาจากอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของจิต เช่น

โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคไมเกรน โรคหัวใจ เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ผู้ที่มีอารมณ์ร้าย ปากร้าย ใช้วาจาท่าทีเบียดเบียนผู้อื่นอยู่เป็นประจำ ทำให้เขาได้รับความทุกข์ แท้จริงแล้วบุคคลดังกล่าวได้เบียดเบียนตัวเองเป็นเบื้องต้น ทำให้ตนเป็นผู้มีสุขภาพไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บตามมา ไม่เพียงแต่จะได้รับทุกข์ทรมาน และเสียเงินรักษาโรคของตน โรคที่เป็นยังบั่นทอนต่อสมรรถภาพทางร่างกาย อันมีผลต่อการงาน ชีวิตในครอบครัว ยิ่งไปกว่านั้นยังทำให้อายุสั้นด้วย

หากไม่รักผู้อื่น อย่างน้อยก็ควรจะรักตัวเอง สงสารตัวเอง การเบียดเบียนผู้อื่น ก็คือการเบียดเบียนตนเองโดยตรงนั่นเอง

บางคนแม้ในชาตินี้จะไม่ได้มีพฤติกรรมก้าวร้าว ปากร้ายใจร้ายต่อบุคคลอื่น แต่เป็นคนชอบคิดมาก เก็บกด เครียด วิตกกังวลสารพัด ห่วงหาอาวรณ์ต่อบุคคลที่ใกล้ชิด แม้กระทั่งสัตว์เลี้ยงหรือสมบัติวัตถุ พฤติกรรมของอารมณ์ความคิดดังกล่าว ทำร้ายตัวเอง เท่ากับเป็นการเบียดเบียนตนเอง ซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพพลานามัยของตน

บางคนมีพฤติกรรมที่เบียดเบียนตนเอง โดยเสพสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย เช่น บุหรี่ เหล้า สารเสพติดให้โทษอื่น ๆ หรือเที่ยวเตร่ยามราตรี อดหลับอดนอน หรือนั่งเล่นไพ่ทั้งวันไม่เป็นอันกินอันนอน หรือมีพฤติกรรมอื่น ๆ ล้วนเป็นผลเสียต่อสุขภาพพลานามัย เป็นสาเหตุให้มีโรคภัยตามมา

เมื่อเป็นเช่นนี้หากบุคคลปรารถนาที่จะมีสุขภาพดี
ก็ต้องไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น
หรือลดการเบียดเบียนลงให้เหลือน้อยที่สุด
และหากต้องการอายุยืน
ก็ต้องรักษาศีลไม่ฆ่าสัตว์ เป็นต้น

อยากมีความสุขต้องเจริญภาวนา

ชีวิตของเรามีร่างกายกับจิตใจ ความสุขทางร่างกายนั้น สุขจากการมีพลานามัยสมบูรณ์ มีความสะดวกสบายในความเป็นอยู่ ไม่ขาดแคลนในปัจจัย ๔ คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค

ส่วนความสุขทางใจซึ่งถือว่ามีความสำคัญนั้น มีผลมาจากการพัฒนาจิตใจ คือพัฒนาจากความเห็นผิดให้มีความเห็นถูก เพราะความทุกข์ทั้งหลายอันเกิดขึ้นกับใจนั้น มาจากความเห็นผิดไปจากครรลองคลองธรรม หรือจากความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ ทำให้มีความเครียด ความโกรธ ความวิตกกังวล ความห่วงใยในสิ่งทั้งหลาย ความอาลัยอาวรณ์จากการพลัดพรากจากของรัก ความไม่สมหวัง เป็นต้น

การพัฒนาจิตก็คือการ**ภาวนา** หมายถึงการทำให้จิตมีความเห็นถูก มีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม ให้มีความรู้หรือ**วิชชา** อันนำไปสู่ปัญญา ความรู้แจ้งในสัจธรรมที่นำชีวิตให้พ้นทุกข์ แทนความเขลาที่จิตมี**อวิชชา** ทำให้กิเลส ตัณหา และอุปทานครอบงำ ชักนำให้หลงอยู่ในวัฏสงสาร (สังสารวัฏ) หรือการเวียนว่ายตายเกิด

*การ**ภาวนา**หรือพัฒนาจิต ก็โดยการฝึกปฏิบัติ **กรรมฐาน***

*คำว่ากรรมฐานหมายถึงฐานที่ตั้งแห่งการงาน เป็นการฝึกจิตให้เจริญงอกงาม ในฐานของการงานที่จิตควรจะได้รู้ และได้รับการอบรมขัดเกลาเอากิเลสออก ฐานแห่งการงานที่จะใช้อบรมจิตมี ๒ ฐาน คือ **สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน***

สมถกรรมฐาน** หมายถึงฝึกจิตให้มีความสงบ มีความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน โดยอาศัยการทำ**สมาธิ

***วิปัสสนากรรมฐาน** หมายถึงการฝึกจิตพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลาย **ตามความเป็นจริง** เพื่อให้ถอดถอนความยึดมั่นจากความเห็นผิด*

ผู้ที่เริ่มสนใจปฏิบัติธรรมจำนวนไม่น้อย สงสัยเกี่ยวกับความหมายของคำว่า ***ภาวนา จิตภาวนา สมถภาวนา วิปัสสนากรรมฐาน*** ตลอดจนคำว่า ***สมถ วิปัสสนา*** คำเหล่านี้มีความหมายเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

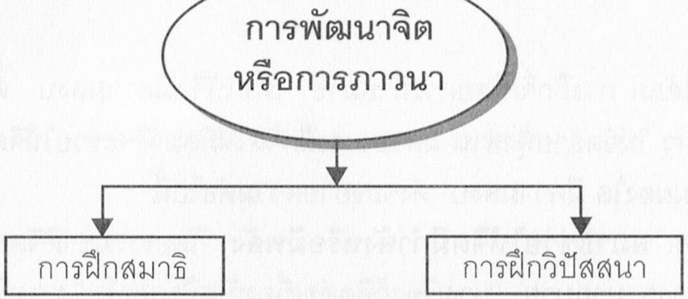
ดังได้กล่าวมาแล้วว่า**ภาวนา**กับคำว่า**กรรมฐาน** ใช้แทนกันได้

สมถภาวนา จิตภาวนา สมถกรรมฐาน และสมถ มีความหมายเหมือนกัน หมายถึงการพัฒนาจิตโดยการทำ**สมาธิ**

วิปัสสนาภาวนา ปัญญาภาวนา วิปัสสนากรรมฐาน และวิปัสสนา มีความหมายเหมือนกัน หมายถึงการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญา โดยการฝึกจิตให้พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง อันจะช่วยให้จิตถอดถอนความยึดมั่นจากความเห็นผิด

เมื่อเป็นเช่นนี้ฐานใหญ่ของการพัฒนาจิต จึงมี ๒ ฐาน ได้แก่ฐานสมถ หรือ**สมถกรรมฐาน** และฐานวิปัสสนา หรือ**วิปัสสนากรรมฐาน**

เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น จะขออธิบายเป็นแผนภูมิดังนี้


การพัฒนาจิต
หรือการภาวนา
การฝึกสมาธิ
การฝึกวิปัสสนา


การฝึกสมาธิ
จิตภาวนา
สมถกรรมฐาน
สมถภาวนา


การฝึกวิปัสสนา
ปัญญาภาวนา
วิปัสสนากรรมฐาน
วิปัสสนาภาวนา

๑. สมถกรรมฐาน

ได้แก่ การฝึกจิตโดยการทำสมาธิ เพื่อให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ผลของการฝึกจิตให้มีสมาธิจะช่วยให้จิตมีกำลัง มีความผ่องใส มีความสงบ ดังจะขยายความต่อไปนี้

ก. สมาธิช่วยให้จิตมีกำลังหรือมีพลัง โดยธรรมชาติจิตจะคิดถึงเรื่องต่างๆ มากมาย บางเรื่องก็คิดต่อเนื่องกันเป็นระบบ บางเรื่องก็คิดไม่ต่อเนื่องกัน เดี๋ยวเรื่องนั้น เดี๋ยวเรื่องนี้ สับสน ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นระบบ การที่จิตคิดถึงเรื่องต่างๆ มากมายจิตต้องใช้พลังงาน ทำให้จิตอ่อนล้า การฝึกสมาธิจะทำให้จิตหยุดคิด มีความตั้งมั่นอยู่ภายใน ไม่ซัดส่ายไปในเรื่องต่างๆ จิตจึงมีพลังเข้มแข็งแรงกล้าขึ้น พลังจิตอันเกิดจากสมาธิหากมีถึงระดับหนึ่งแล้ว ก็จะทำให้จิตมีอภิญญา หรือมีสมรรถนะพิเศษเกินกว่าสามัญชนจะมีได้ ซึ่งมีอยู่ ๖ อย่างด้วยกัน เรียกว่า **อภิญญา ๖** ได้แก่.-

๑. **อิทธิวิธี** สามารถแสดงฤทธิ์เดชได้ เช่น เสกของ หายตัว

๒. **ทิพพโสต** มีหูทิพย์ได้ยินเสียงที่อยู่ไกลซึ่งคนสามัญไม่ได้ยิน

๓. **เจโตปริยญาณ** สามารถทายใจผู้อื่น รู้ความคิดของผู้อื่น

๔. **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** สามารถระลึกชาติได้

๕. **ทิพพจักขุ** มีตาทิพย์ สามารถเห็นบางสิ่งบางอย่างที่คนธรรมดาไม่สามารถมองเห็นได้

๖. **อาสวักขยญาณ** ทำกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ให้หมดสิ้นไปได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

อภิญญา ๕ อย่างแรกอยู่ขั้นโลกีย์ เสื่อมได้ยังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ หากยังหลงยึดติดอยู่ก็จะไม่บรรลุถึงอรหัตตผล คือความเป็นพระอรหันต์ ต้อง

เจริญวิปัสสนาคือฝึกทางปัญญาเข้าช่วย จนกว่าจิตจะถอดถอนจากกิเลสอย่างละเอียด หรืออนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานได้หมด จึงจะเป็นพระอรหันต์ได้

ผู้ที่บำเพ็ญภาวนาได้อภิญญา บางท่านได้หนึ่งอย่าง บางท่านได้มากกว่าหนึ่ง เป้าหมายสูงสุดของการภาวนา ก็คือการขจัดกิเลสให้สิ้นไป หรือ**อาสวักขยญาณ** เพื่อบรรลุ**อรหัตตผล** พระอรหันต์บางท่านได้อภิญญาครบทั้ง ๖ อย่าง บางท่านได้อาสวักขยญาณอย่างเดียว แต่ไม่ว่าจะได้อภิญญามากหรือน้อย ความบริสุทธิ์แห่งจิตของพระอรหันต์ก็เหมือนกัน คือหมดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง

ผู้ฝึกได้อภิญญา ๑-๕ หรืออย่างใดอย่างหนึ่งใน ๕ อย่างแรก หากไม่มีจิตใจมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติให้บรรลุอรหัตตผลแล้ว ก็อาจจะหลงอยู่ในอภิญญาที่ตนได้ หลายท่านหลงว่าตนได้บรรลุอรหัตตผลแล้ว

ยิ่งไปกว่านั้นหากเปิดเผยว่าตนได้อภิญญา ก็จะมีสานุศิษย์มากมาย ลาภสักการะก็จะหลั่งไหลเข้ามา หากมีจิตใจไม่มั่นคงแล้วก็จะหลงใหลในลาภสักการะนั้น จิตก็จะตก อภิญญาที่ได้ก็เสื่อมไม่ขลังเหมือนเดิม แต่ก็ไม่กล้าบอกผู้ใด เพราะเกรงว่าจะเสียหน้า เสียศิษย์ เสียบริวาร เสื่อมจากลาภสักการะ จึงแสร้งทำว่าตนยังขลังเหมือนเดิม

อภิญญา ๑-๕ อย่างแรก จึงเหมือนดาบสองคม หากไม่ระมัดระวังในการใช้ก็จะทำร้ายตนเอง

อนึ่ง ผู้ได้อภิญญา ๑-๕ ก็ยังเป็นปุถุชน เสื่อมได้ จนกว่าจะได้อภิญญาขั้นที่ ๖ หรือ**อาสวักขยญาณ** จึงจะหมดกิเลสพ้นทุกข์ได้

สำหรับผู้ที่แสวงหาครูบาอาจารย์ซึ่งส่วนใหญ่จะแสวงหาครูบาอาจารย์ที่ **ดัง**เพราะ**ขลัง** หวังจะให้ครูบาอาจารย์ช่วยเสกเป่า ให้เครื่องรางของขลัง เพื่อให้ตนพ้นทุกข์ ปัญหา อุปสรรค บันดาลให้ตนได้รับความ สำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง พฤติกรรมดังกล่าวมีอยู่ในสังคมไทยทุกยุคทุกสมัย โดยเฉพาะมีมากในสังคมปัจจุบัน

พฤติกรรมเช่นนี้ขัดกับหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งทรงสอนให้พุทธบริษัทเพียรพยายามละกิเลสตัณหา ที่ตนมีอยู่ด้วยตนเอง การแสวงหาครูบาอาจารย์ควรมุ่งที่แสวงหาคำสั่งสอน และวิธีการปฏิบัติเพื่อขจัดกิเลสตัณหา แล้วนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนมาปฏิบัติด้วยตนเอง อันจะช่วยให้ตนเป็นที่พึ่งของตนได้อย่างแท้จริง

กิเลสตัณหาของใครก็ของมัน ไม่มีใครเสกเป่าให้กิเลสตัณหาของคนอื่นหมดไปจากจิตใจของเขาได้ มีแต่เจ้าของกิเลสตัณหาจะเพียรพยายามปฏิบัติ เพื่อขจัดกิเลสตัณหาของตัวเองให้หมดไป พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทาง (ชี้ทางปฏิบัติ) ผู้เดินทางจะต้องเดินไปให้ถึงด้วยตนเอง

ข. สมาธิช่วยให้จิตมีความผ่องใส จิตที่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไม่มีกำลังของสมาธิ ก็เปรียบเหมือนน้ำขุ่นที่อยู่ตามหลุมบ่อ หรือแอ่งน้ำต่างๆ หากนำภาชนะไปตักน้ำนั้นมาวางตั้งไว้ อย่าให้ภาชนะสั่นไหว ไม่ช้าน้ำก็จะนิ่ง ความขุ่นข้นของน้ำก็จะตกตะกอนนอนก้น ช่วยให้น้ำใสมองเห็นสิ่งต่างๆ ในน้ำได้ชัดเจน ฉันใดก็ฉันนั้น เมื่อควบคุมให้จิตหยุดคิด ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในอารมณ์ใดๆ แล้ว จิตก็จะมีความสงบ มีความผ่องใส เป็นฐานรองรับปัญญาที่จะเกิดขึ้น

มีผู้เข้าใจผิดว่าเมื่อทำสมาธิให้จิตสงบแล้ว ปัญญาญาณก็จะเกิดขึ้นเอง

*ตัดกิเลสให้หมดไปได้ หากเป็นเช่นนั้น***อาฬารดาบส** *ที่ได้รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๓ และ* **อุทกดาบส** *ได้รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ซึ่งเป็นสมาธิขั้นสูง ทั้งสองเป็นอาจารย์ของเจ้าชายสิทธัตถะ สามารถทำสมาธิขั้นสูงได้เช่นนี้ ก็น่าจะมีปัญญาเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ สามารถตัดกิเลสให้หมดไป ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์*

แต่นี่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ผู้ได้สมาธิถึงขั้นรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ อันเป็นสมาธิสูงสุดที่คนทำได้ ก็ยังเป็นปุถุชนอยู่ สมาธิทำให้จิตผ่องใส จะช่วยหนุนปัญญา หมายถึงเมื่อจิตสงบมีกำลัง มีความผ่องใสแล้ว หากพิจารณาธรรมเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็จะช่วยให้พิจารณาได้ละเอียดลึกซึ้ง เข้าใจความเป็นจริงของหมวดธรรมนั้นๆ ได้ดีกว่าการพิจารณาขณะที่จิตว้าวุ่นไม่สงบขาดสมาธิ

ด้วยเหตุนี้นักปฏิบัติภาวนา เมื่อทำสมาธิถึงขั้นจิตสงบผ่องใสแล้ว หากจิตถอนออกจากสมาธิ จิตยังมีกำลังมีความผ่องใสอยู่ ก็จงพิจารณา กาย เวทนา จิต หรือธรรม ให้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ความไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของตนอย่างแท้จริง บังคับไม่ได้ดังปรารถนา (อนัตตา) หรือความไม่สวยงาม เป็นของสกปรก (อสุภะ)

เมื่อเริ่มพิจารณาอาจจะเห็นไม่ชัด แต่ถ้าประคองจิตให้ตั้งมั่นค่อยๆ พิจารณาอย่างสุขุมแยบคายแล้ว จิตอาจจะรู้และเห็นสิ่งที่กำลังพิจารณาอยู่ตามความเป็นจริงขึ้นมาได้

*ความรู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวด้วยปัญญา จะลงลึกเข้าไปในก้นบึ้งของจิต ยิ่งกว่าความรู้ที่ได้เรียนมาจากการอ่าน การได้ยินได้ฟัง อันเป็น***สุตตมยปัญญา** *และความคิดไตร่ตรองด้วยเหตุด้วยผลของตน อันเป็น***จินตามยปัญญา**

แต่ปัญญาที่รู้เห็นจริงตามความเป็นจริงโดยอาศัยกำลังของสมาธิ

อันเกิดจากจิตที่มีความสงบนี้ เป็นทางให้เกิด**ภาวนามยปัญญา** ปัญญาดังกล่าวเมื่อผุดขึ้นมาหากมีกำลังลงลึกถึงจิตใต้สำนึกแล้ว ก็จะส่งผลสะเทือนให้จิตสำรอกหรือสลัดกิเลสออกมาได้ ส่วนจะเบาบางหรือหมดไปโดยปริยายนั้น ขึ้นอยู่กับปัญญา วาสนา บารมี ของผู้ปฏิบัติ

ค. สมาธิช่วยให้จิตมีความสงบสุข เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียวแล้ว ความสงบก็จะเกิดขึ้นในจิตขณะนั้น กิเลสต่างๆ ก็ไม่เข้ามาในจิต ไม่มีความเครียด ความขุ่นเคือง ความวิตกกังวล หรือทุกข์ ใดๆ เข้ามาในจิต จิตจึงมีความสุข เป็นสุขอันเกิดจากความสงบฉ่ำเย็น จิตมีความประณีตอ่อนโยน หล่อเลี้ยงด้วยความปีติ อิ่มเอิบ เบิกบาน

สมาธิจึงจะเป็นประธานในการอบรมจิต ให้จิตมีพลังเข้มแข็ง กล้าหาญ อาจอง มีความผ่องใส สามารถนำไปพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้เกิดปัญญา รู้เห็นถึงสัจธรรมได้ และนำความสงบความสุขมาให้

สมาธิจึงเป็นสมรรถภาพของจิต
เป็นสิ่งที่จิตขาดไม่ได้ในการใช้เจริญปัญญา

วิธีฝึกสมาธิ

จุดหมายของการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่คิดฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในเรื่องต่างๆ การหาวิธีหรืออุบายผูกจิต ให้จดจ่อตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจึงมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกว่าจะชอบวิธีใด การฝึกสมาธิสามารถทำได้ในอิริยาบถต่างๆ ทั้งขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำได้

ทั้งนั้น แต่ถ้าจะให้อยู่ในสมาธิได้นาน การใช้วิธีนั่งจะเหมาะกว่าวิธีอื่น

การฝึกสมาธิจะลืมตาทำก็ได้ โดยการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ให้คลาดไปจากสายตา และประคองจิตให้จดจ่อกับสิ่งที่เพ่งนั้น จนภาพนั้นปรากฏแน่วแน่ชัดเจนในจิต แม้หลับตาก็เห็นภาพนั้นได้เด่นชัด สามารถจะสร้างนิมิตย่อหรือขยายภาพนั้นได้ วิธีเพ่งวัตถุสิ่งของให้เกิดสมาธิเรียกว่า**กสิณ** โดยอาจจะเพ่งดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีขาว สีแดง สีเหลือง และแสงสว่าง เป็นต้น

การเพ่งดวงแก้วภายในศูนย์กลางกาย ตามแบบวิธีของหลวงพ่อสด วัดปากน้ำภาษีเจริญ หรือต่อมาเรียกกันว่าแบบ**ธรรมกาย** ก็เป็นการเพ่งกสิณเหมือนกัน โดยอาศัยความใสของดวงแก้วเป็นอารมณ์

การสวดมนต์ตลอดจนการระลึกถึง พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณด้วยใจที่จดจ่อ ก็เป็นการทำสมาธิเหมือนกัน

*การกำหนดระลึกรู้ถึงลมหายใจเข้าออก และจดจ่อที่หน้าท้องพอง ยุบ เรียกกันว่าวิธี**พอง ยุบ** ก็เป็นการฝึกทำสมาธิอีกรูปแบบหนึ่งเช่นกัน*

การกำหนดระลึกรู้ลมหายใจขณะเข้าออก ที่บริเวณรูจมูก พร้อมกับท่องคำกำกับในใจว่า**พุท** เมื่อหายใจเข้า และ**โธ** เมื่อหายใจออก วิธีนี้ก็เป็นที่นิยมทำกันมาก หรือผู้ปฏิบัติบางรายแทนที่จะใช้คำภาวนาว่าพุทโธ แต่เปลี่ยนเป็นคำอย่างอื่นก็ได้ เช่น เมื่อหายใจเข้านับ ๑ เมื่อหายใจออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ เรื่อยไปจนถึง ๑๐ แล้วนับถอยหลังมาเป็น ๙ ๘ ..ถึง ๑ จากนั้นก็นับเพิ่มขึ้นเป็น ๒ จนถึง ๑๐ กลับไปกลับมาก็ได้

*จะสังเกตว่าเมื่อลมหายใจเข้านับเป็นเลข**คี่** หายใจออกนับเป็นเลข**คู่** ดังนั้นหากทำไปสักพักก็จะสามารถตรวจดูว่า เวลาหายใจเข้ายังนับเป็นเลข**คี่**อยู่หรือไม่ ถ้าหากไปนับเป็นเลข**คู่** ก็แสดงว่าเผลอไป มีสติไม่เท่าทันกับความเป็นจริง*

ผู้ปฏิบัติบางรายไม่ใช้คำภาวนาหรือท่องคำกำกับ แต่จะกำหนดรู้ความเป็นจริงของลมหายใจเข้าออก สังเกตว่าลมหายใจเข้าออกยาวหรือ สั้น หยาบ (หนัก) หรือละเอียด (เบา) เย็นหรืออุ่น กระทบที่บริเวณไหนเป็นจุดแรกของปลายจมูก และเมื่อหายใจออกก็ให้สังเกตธรรมชาติของลมเช่นเดียวกับหายใจเข้า วิธีนี้จะเพิ่มงานให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจมากขึ้น ช่วยให้จิตผูกอยู่กับลมหายใจได้มากขึ้น

เมื่อจิตยังไม่เป็นสมาธิ ลมหายใจจะหนัก การเต้นของชีพจรจะเร็ว ความรู้สึกต่างๆ ทั้งภายในกายและจิตจะหยาบ ครั้นเมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นเข้าสู่ความสงบ ลมหายใจจะเบาบางละเอียดลง การเต้นของชีพจรจะช้าลง จะรู้สึกเบากายเบาใจ

ถึงขั้นนี้จิตจะละทิ้งคำภาวนาหรือคำบริกรรม ที่จิตใช้เป็นเครื่องฝึกให้จดจ่อ ไม่ว่าจะเป็นการเพ่งกสิณ การกำหนดรู้หน้าท้องพอง ยุบ ตลอดจนคำบริกรรมพุทโธ หรืออื่นๆ จิตจะเข้าสู่ความสงบ มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวกับอาการต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นภายในกาย เช่นความเจ็บปวด คัน หรือแม้สิ่งที่อยู่รอบกาย เช่น แสง เสียง เป็นต้น คงมีแต่รู้ในสภาพที่มีอยู่เป็นอยู่ ทั้งภายในกาย และภายนอกกาย โดยจิตไม่เข้าไปปรุงแต่งกับสิ่งเหล่านั้น

ความสงบของจิตขณะที่มีสติระลึกรู้อยู่ เป็นสมาธิในองค์ฌาน ตัวสติที่ยังรู้อยู่มีความสำคัญมาก ช่วยให้จิตพร้อมจะพิจารณาเรื่องต่างๆ ได้ทันท่วงที อันเป็นหนทางเข้าสู่ปัญญา

ส่วนความสงบเงียบของจิตที่ไม่มีสติเข้าไปกำกับ เป็นสมาธิที่ลึกไม่รับรู้สิ่งใด สมาธิระดับนี้จิตไม่สามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ จึงไม่เกิดปัญญา เว้นแต่จิตจะถอนตัวออกมาจากความสงบ มี

สติระลึกรู้ถึงสภาวะที่เป็นอยู่ จึงจะพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้รู้เห็นตามความเป็นจริง อันจะนำไปสู่ปัญญาญาณได้

โดยธรรมชาติของจิตจะรับรู้หรือไหวตัวเร็วมาก เร็วยิ่งกว่าสิ่งใดที่มีอยู่ในโลก นอกจากนี้ในชีวิตประจำวันจิตคุ้นเคยกับการคิดถึงเรื่องต่างๆ ทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ เมื่อมาทำสมาธิจะให้จิตจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดต่อเนื่องกันไป จึงเป็นการฝืนนิสัยของจิต เหมือนรถยนต์ที่วิ่งมาทางไกลเครื่องกำลังร้อน ครั้นจอดรถดับเครื่องจะให้เครื่องเย็นลงทันใจจึงเป็นไปไม่ได้ ต้องทิ้งไว้สักพักเครื่องจึงจะค่อยๆ เย็นลง ฉันใดฉันนั้น

ผู้ที่ยุ่งอยู่กับภารกิจทางโลก เมื่อหลับตาทำสมาธิ จะบังคับจิตไม่ให้คิดถึงเรื่องใดๆ ให้จิตสงบนิ่ง จึงเป็นไปไม่ได้ เว้นแต่ผู้ฝึกจิตจนชำชอง และมีวาสนาบารมีในการทำฌาน จึงจะสามารถกำหนดจิตให้เข้าสู่ความสงบได้ แต่ไม่ใช่ทุกครั้งไป

เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ฝึกสมาธิจึงต้องคอยประคับประคองจิต ให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนยกขึ้นมาเป็นองค์ภาวนา เช่น ลมหายใจเข้าออก เป็นต้น แม้กระนั้นก็จะเผลอไปคิดถึงเรื่องต่างๆ อยู่เรื่อย

การฝึกสมาธิที่ผิดวิธี

ผู้ที่ไม่เข้าใจเรื่องการทำสมาธิ ส่วนใหญ่จะไม่ชอบฝึกสมาธิเพราะเห็นว่าการฝึกสมาธิเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เพราะไม่สามารถบังคับจิตให้อยู่นิ่งหรือจดจ่ออยู่กับองค์ภาวนา (ลมหายใจ ดวงแก้ว) ได้นาน ครั้นเมื่อจิตชอบคิดหรือฟุ้งซ่านไปไม่เป็นสมาธิก็จะรู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่ายที่จะทำสมาธิพลอยให้ไม่ชอบทำสมาธิ ความรู้สึกดังกล่าวเป็นเพราะไม่เข้าใจเรื่องการทำสมาธิหรือฝึกสมาธิผิดวิธี เมื่อเป็นเช่นนี้ควรจะแก้ไขอย่างไร

(ก) **อย่าอยาก**ให้จิตสงบตั้งอยู่ในสมาธิได้นาน ความอยากเช่นนี้เป็นตัณหาชนิดหนึ่งเรียกว่า **ภวตัณหา** การปฏิบัติธรรมมีเป้าหมายที่จะเอากิเลสตัณหาออกจากจิตแต่การเอาความอยากนำหน้าเป็นการเอากิเลสตัณหาเพิ่มเข้าไปในจิต เมื่อมีความอยากนำหน้า ก็เป็นตัวกดดันผู้ปฏิบัติ ครั้นไม่สมอยากก็จะรู้สึกผิดหวัง ไม่ชอบไม่พอใจต่อการปฏิบัติ ซึ่งเท่ากับเพิ่ม **วิภวตัณหา** เข้าไปในจิตอีก

ขอให้เข้าใจว่าเรามาทำความเพียร ดูความเป็นจริงของกายและจิตของเรา จิตจะสงบจดจ่ออยู่กับองค์ภาวนาหรือไม่ เป็นเรื่องของจิต หน้าที่ของเราก็คือพัฒนาสติให้รู้ตัวให้เร็วขึ้น เมื่อจิตเผลอไปคิดถึงเรื่องอื่น ก็ให้รู้ตัวแล้วนำจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับองค์ภาวนา ไม่ช้าจิตก็จะเผลอไปคิดถึงเรื่องอื่นอีก ก็ให้รู้ตัวแล้วนำจิตกลับมาใหม่ ทำเช่นนี้อยู่เนืองๆ ด้วยความอดทนไม่ท้อถอย จิตจะค่อยๆ เชื่องและตั้งมั่นได้ ซึ่งบางครั้งจะตั้งมั่นอยู่ได้ช่วงสั้นๆ แต่บางคราวก็จะตั้งมั่นได้นานขึ้น ซึ่งก็เป็นเรื่องของจิต อย่าไปยินดียินร้ายกับผลที่เกิดขึ้น เพราะการยินดียินร้ายล้วนเป็นตัณหาทั้งสิ้น

(ข) **อย่าบังคับจิต**ให้ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ เพราะธรรมชาติของจิตเป็น**อนัตตา** ไม่สามารถบังคับได้ ซึ่งหมายถึงว่าไม่มีใครสามารถบังคับความคิดแรกได้ หรือไม่สามารถสั่งจิตได้ว่าในเวลาไหนให้จิตอยู่ในความสงบและให้สงบเป็นเวลานานเท่าใด ในเวลาไหนให้คิดถึงเรื่องอะไร ไม่คิดถึงเรื่องอะไรเป็นต้น

เมื่อจิตบังคับไม่ได้ก็มิได้หมายความว่าปล่อยให้จิตคิดปรุงแต่งถึงเรื่องต่างๆ ไปตามอำเภอใจ ตรงกันข้ามหากรู้ตัวว่าจิตคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (สติ) ก็ให้พิจารณาว่า เรื่องที่จิตคิดนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล หากเป็นเรื่องอกุศลเช่นกำลังโกธรกำลังคิดประทุษร้ายต่อผู้อื่นหรือคิดฟุ้งซ่านในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ

ไม่ถูกกาลเทศะก็ให้จิตหยุดคิดเสีย ขืนปล่อยให้คิดต่อไปก็จะฟุ้งซ่านไม่เป็นอันทำสมาธิ และจะพอกพูนเป็นนิสัยของจิต แต่หากจิตคิดไปในทางกุศลหรือสิ่งเป็นสาระในทางธรรม ก็ให้ความคิดนั้นเจริญต่อไปจนถึงจุดอิ่มตัว เช่นมีธัมมวิจยะหรือพิจารณาธรรมสอดส่องธรรมที่เกิดขึ้น เป็นต้นว่าจิตถาม-ตอบในเรื่องอรรถเรื่องธรรม ก็ให้จิตได้ปุจฉา วิสัชชนา เรื่องธรรมไปจนจบ อันจะเพิ่มพูนปัญญาทางธรรมให้งอกงามขึ้น

โดยทั่วไปแล้ว หากสติเผลอ จิตก็จะคิด หากรู้ตัว จิตก็จะหยุดคิด เว้นแต่จะตั้งใจคิดหรือคิดอย่างมีสติ ความคิดมีทั้งทางโลกและทางธรรม มีทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อเป็นเช่นนี้ ความคิดจึงเป็นทั้งช่องทางให้กิเลสเข้าไปพอกพูนในจิต ในทางตรงข้าม อาจจะเป็นการเพิ่มพูนปัญญาให้งอกงามขึ้นในจิตก็ได้ เช่นเดียวกัน ความคิดเป็นประตูที่จะเปิดรับความสุขก็ได้ความทุกข์ก็ได้ สมดังคำกล่าวที่ว่า สุข ทุกข์ อยู่ที่ใจของเรานี่เอง

(ค) **อย่าไปเพ่ง**องค์ภาวนา ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจเข้า-ออก หน้าท้องที่พอง-ยุบ หรือดวงแก้วที่ศูนย์กลางกาย เพราะการเพ่งหรือจดจ้องนานๆ เข้าจะทำให้ปวดเบ้าตาตึงที่หน้าผากและทำให้เกิดความเครียดถึงกับปวดศีรษะ

วิธีที่ถูกควรจะกำหนดรู้ลมหายใจที่เข้าออก หน้าท้องที่ยุบ-พองตามวิธีที่เราเลือกภาวนาโดยธรรมชาติที่มันมีอยู่ เป็นอยู่ ไม่ต้องใช้กำลังไปเพ่งหรือบังคับให้มันเป็นอย่างที่ต้องการ อันเป็นการฝืนธรรมชาติ

อย่างไรก็ตามในบางครั้งอาจจะต้องปรับแต่งบ้าง เช่น เมื่อรู้สึกง่วงหรือฟุ้งซ่าน ก็ให้หายใจเข้า-ออกลึกๆ สัก 2-3 ครั้ง หรือกลั้นลมหายใจชั่วขณะ เพื่อให้สติตื่นตัว จากนั้นก็ปล่อยให้ลมหายใจเป็นไปตามธรรมชาติ

เคล็ดในการฝึกสมาธิอยู่ที่ความต่อเนื่องเป็นประจำ โดยให้เวลากับการฝึก หากเป็นหลักสูตรการอบรมปฏิบัติธรรม ถ้านั่งสมาธิวันละ 5 รอบ ๆ ละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง วันที่ 4 ผ่านไปก็น่าจะได้สมาธิระดับกลาง คือจิต

เริ่มมีความสงบ วันที่ 7 เป็นต้นไป จะสงบลึกยิ่งขึ้น ทนต่อความปวดเมื่อยได้

อย่างไรก็ตามวันช่วง 3 วันแรกจะรู้สึกอึดอัดฟุ้งซ่านมาก เพราะเป็นการฝืนความเคยชินของจิต ที่ชอบคิดถึงเรื่องต่างๆ

*การฝึกจิตให้เกิดสมาธิ จึงต้องอาศัย**สติ** คือความรู้ตัว หรือระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน เพราะถ้าขาดสติคอยควบคุมจิต จิตก็จะโลดแล่นไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ตามความเคยชิน*

ท่านจึงเปรียบการฝึกสมาธิว่า จิตเปรียบเหมือนวัวรุ่นที่กำลังคึกคะนอง ชอบโลดแล่นไปในที่ต่างๆ จึงต้องหาเชือกมาผูกมันไว้กับหลัก เพื่อไม่ให้มันโลดแล่นหลุดไปไกล ให้มันวนเวียนอยู่แถวหลักนั่นแหละ และเมื่อมันเชื่องหรืออ่อนล้า มันก็จะยืนหรือนอนสงบนิ่งอยู่ใกล้เสาหลัก

เมื่อจิตเปรียบเสมือนวัวรุ่น สติก็คือเชือกที่ผูกวัวไว้ไม่ให้หลุดหนีไปจากหลัก ส่วนหลักก็คือสมาธิ ดังนั้นเชือกจึงมีความสำคัญต่อการผูกวัวไว้ ถ้าเชือกไม่เหนียวก็ผูกวัวไม่อยู่ หรือถ้าเชือกหลุดจากการผูก วัวก็จะโลดแล่นเตลิดไปไกล

การมีสติประคองจิตไว้กับองค์ภาวนา จึงมีความสำคัญต่อการทำสมาธิ ยามใดที่ขาดสติ จิตก็จะหลุดออกจากองค์ภาวนาไปคิดถึงเรื่องต่างๆ กว่าจะรู้สึกตัวบางครั้งก็ปล่อยให้จิตคิดถึงเรื่องอื่นๆ ไปเสียนาน

หากจะเปรียบจิตเป็นเด็กซุกซน สติเป็นพี่เลี้ยงคอยดูเด็ก ยามใดที่พี่เลี้ยงคลาดสายตาหรือเผลอไป เด็กก็จะเล่นซุกซนไปตามประสาเด็ก โดยพี่เลี้ยงไม่รู้ แต่ถ้าพี่เลี้ยงติดตามเด็กไม่ให้คลาดสายตา เด็กก็จะไม่กล้าซุกซน ด้วยเหตุนี้การพัฒนาสติให้รู้ตัวอยู่เสมอ หรือรู้อารมณ์ของจิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำสมาธิ

ระดับของสมาธิ

โดยทั่วไปจะแบ่งสมาธิเป็น ๓ ระดับดังนี้

๑. ขณิกสมาธิ หมายถึงสมาธิช่วงสั้น ๆ โดยจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งชั่วขณะ จากนั้นก็ซัดส่ายไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ สมาธิระดับนี้มีอยู่ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป และเป็นประโยชน์ต่อการใช้ประกอบอาชีพกิจการต่างๆ จะช่วยให้กิจกรรมที่ทำสำเร็จด้วยดี เพราะถ้าขาดสมาธิแล้วจะทำให้ใจลอย พลั้งเผลอหรือไม่ตั้งใจทำ งานที่ทำอาจจะผิดพลาด หรือมีคุณภาพไม่ดี

ในชีวิตประจำวันเราใช้สมาธิในการทำงานแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน เช่น งานเย็บผ้าต้องคอยระวังให้ฝีเข็มตรงเป็นแนวที่กำหนดไว้ ต้องตั้งใจทำหรือมีสมาธิมากพอควร แต่ถ้าสนด้ายเข้ารูเข็ม ก็จะต้องใช้สมาธิเพิ่มขึ้น การผ่าตัดของศัลยแพทย์ งานเจียระไนอัญมณี หรืองานที่มีขนาดเล็ก ต้องการความละเอียดประณีต ก็ต้องใช้สมาธิจดจ่อเป็นพิเศษ นักกีฬา นักยิมนาสติก ผู้ที่แสดงกายกรรมไต่ลวด หรือแกว่งตัวอยู่กลางอากาศ ก็ต้องใช้สมาธิมากเช่นกัน

สมาธิที่ใช้ในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับงาน หรือการแสดง ต่อให้มีสมาธิมากเพียงใดก็ยังมิใช่สมาธิภาวนา เพราะสมาธิดังกล่าวมิใช่เป็นไปเพื่อขัดเกลาจิต หรือเอากิเลสออกจากจิต ตรงข้ามสมาธิบางอย่างกลับเพิ่มกิเลสให้กับจิต เช่น เกิดความยึดมั่นถือมั่นหลงตนเอง มีอัตตาตัวตนเหนียวแน่น ว่าตนทำสำเร็จ เก่งกว่าผู้อื่น เป็นต้น

สมาธิภาวนามุ่งที่จะนำไปสู่การขัดเกลาจิต ให้สลัดกิเลสออก

ดังนั้นผู้เริ่มฝึกสมาธิแม้จะยังไม่สามารถควบคุมจิตให้สงบตั้งมั่นต่อเนื่องได้นานๆ ถึงจิตจะมีสมาธิช่วงสั้นๆ หรือขณิกสมาธิ แต่การประคอง

จิตให้กลับมาที่องค์ภาวนา เช่น จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกอยู่เนืองๆ แทนที่จะปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านไปตามอำนาจของกิเลส ก็ถือว่าเป็นสมาธิในระดับต้นแล้ว

การที่จิตได้ตั้งมั่นชั่วขณะสะสมกันมากเข้า จิตก็จะมีความละเอียดอ่อนตัวลง และเริ่มมีกำลังที่จะใช้พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้มีความเข้าใจความเป็นจริงทางธรรมได้พอสมควร

๒.อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่นได้นานขึ้น จึงเริ่มเข้าสู่ความสงบ จิตจะมีความละเอียด ประณีต อ่อนโยน ขณะเดียวกันก็มีพลังเพิ่มขึ้น จิตไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปมา แม้จะมีความคิดผุดขึ้นมาเป็นบางคราว ก็แผ่วเบา เหมือนระลอกน้ำที่พลิ้วไหวบนพื้นผิวของน้ำ ไม่กระเพื่อมหรือกระฉอกอย่างแรง สมาธิระดับนี้เหมาะแก่การนำมาเป็นฐานให้จิตพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ในทางธรรม จะทำให้เกิดความคิดที่แยบคาย ก่อให้เกิดปัญญาเข้าใจสิ่งที่พิจารณาอยู่เป็นไปทางธรรมชัดเจนขึ้น ความเข้าใจดังกล่าวมีกำลังลึกลงไปในกระแสจิต สั่นสะเทือนถึงขั้นทำให้กิเลสที่อยู่ในจิตกระฉอกหรือสำรอกออกมา

บางครั้งถึงกับเข้าไปเสียดแทงจิตให้เห็นถึงความเขลาที่ตกเป็นทาสของกิเลส ถึงกับหลั่งน้ำตาออกมา เป็นน้ำตาที่ชะล้างจิตให้สะอาดขึ้น ส่วนการที่จิตจะสลัดกิเลสออกมาได้มาก น้อย หรือหมดไปเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีที่นักภาวนาแต่ละคนได้สั่งสมมา

อนึ่ง ในขั้นอุปจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะมี**นิมิต** หรือมี**ธรรม**

ปีติเกิดขึ้น เพื่อให้เข้าใจเรื่องดังกล่าวจะอธิบายให้ทราบพอสังเขป

นิมิต คือสิ่งที่ปรากฏในขณะจิตเริ่มมีความสงบ มีได้หลายอย่าง เป็นทั้งภาพ เสียง กลิ่น รส ได้ทั้งสิ้น หากนิมิตที่ปรากฏเป็นภาพ ก็จะเห็นเป็นรูป คน สัตว์ สิ่งของ แสง สี นรก สวรรค์หรืออื่นๆ ผุดขึ้นมาในมโนภาพ หากนิมิตเป็นเสียง ก็จะได้ยินโดยที่คนอื่นๆ ไม่ได้ยิน หากนิมิตเป็นกลิ่น ก็จะได้กลิ่นโดยที่คนอื่นๆ ที่อยู่ในบริเวณเดียวกันไม่ได้กลิ่นนั้น หากนิมิตเป็นรส ก็อาจจะรู้สึกรสบางอย่างที่ลิ้น ทั้งๆ ที่ยังหลับตาภาวนาอยู่ไม่ได้รับประทานของสิ่งใด

ผู้ปฏิบัติภาวนาหากไม่เข้าใจในเรื่องนิมิต เมื่อได้สัมผัสโดยไม่คาดคิดมาก่อน ส่วนใหญ่จะควบคุมจิตไม่อยู่ โดยจะตื่นเต้นหวั่นไหวไปกับนิมิต ถ้าเป็นนิมิตที่ตนชอบ สวยงาม หรือแสดงธรรมให้ได้รู้ ก็อยากจะประคองนิมิตดังกล่าวให้ตั้งอยู่นานๆ และพยายามคิดว่านิมิตนั้นมาจากที่ไหน ครั้นนิมิตดับไปหรือผ่านไปก็เสียดายอาลัยอาวรณ์ อยากจะให้กลับมาอีก หรือเมื่อภาวนาในคราวต่อ ๆ ไป ก็คิดถึงนิมิตที่ตนชอบอยากให้กลับมาอีก

หากผู้ปฏิบัติรายใดได้สัมผัสกับนิมิตที่ตนไม่ชอบ ไม่พอใจ ก็อยากจะผลักไส ให้นิมิตนั้นผ่านไปโดยเร็ว ไม่อยากสัมผัสอีก บางรายกลัวว่าจะพบอีกถึงกับไม่กล้านั่งสมาธิ

ผู้ที่ยินดีชื่นชมกับนิมิตที่ตนชอบ อยากให้กลับมาอีก หรือนั่งสมาธิทีไรก็คิดถึงนิมิตดังกล่าว สร้างจินตนาการให้ได้สัมผัสกับนิมิตนั้น นับว่า **ปฏิบัติผิดวิธี**

เช่นเดียวกับผู้ที่ยินร้าย หรือไม่ชอบ เกลียด กลัว นิมิตที่ไม่ชอบถึงกับไม่อยากเห็นอีก นั่งสมาธิทีไรจิตก็หวาดหวั่นเกรงว่านิมิต

*นั้นจะปรากฏ นี่ก็นับว่า **ปฏิบัติผิดวิธี** เช่นกัน*

เมื่อผู้ปฏิบัติได้สัมผัสกับนิมิต ก็มักตีความหมายนิมิตไปต่างๆ นานา หากเป็นนิมิตที่ตนชอบ ก็จะตีความหมายไปในแง่ดี ทำให้มีกำลังใจต่อการภาวนา แต่หากเป็นนิมิตที่ตนไม่ชอบ บางคนตีความหมายในแง่ร้าย ทำให้ตนขาดกำลังใจต่อการภาวนา

การตีความหมายนิมิต

ควรตีความหมายในทางที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติภาวนา โดยนำมาเป็นข้อเตือนใจเพื่อไม่ประมาทในชีวิต ไม่ลุ่มหลงในสุข ไม่ย่อท้อในปัญหาอุปสรรค ให้เห็นภัยในสังสารวัฏ ให้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ในทุกสิ่ง เห็นทุกข์ที่มีอยู่ในทุกชีวิต (ทุกขัง) เห็นความไม่ใช่ตัวตนหรือของตน (อนัตตา) เห็นว่าร่างกายมิใช่สิ่งสวยงามเป็นของปฏิกูล (อสุภะ) ให้มีความเพียรต่อการปฏิบัติ เพื่อนำตนออกจากทุกข์ภัยในวัฏสงสาร

ตัวอย่างของการตีความหมายนิมิตในทางที่เป็นคุณต่อการปฏิบัติ เช่น หากเห็นเป็นแสงสีต่างๆ ก็ให้ตีความหมายไปว่าภาพที่เห็นเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป บังคับให้คงทนอยู่นานไม่ได้ดังปรารถนา เช่นเดียวกับสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา เฉกเช่นชีวิตของเรา วันหนึ่งก็ต้องดับไป แม้การดำเนินชีวิตสิ่งที่มาสัมผัสสัมพันธ์ก็เป็นของชั่วคราว เกิดขึ้นแล้วดับไป

หากเป็นภาพสวรรค์สวยงาม หรือเห็นวิมานที่รอรับตนอยู่ ก็ให้ตีความหมายว่า สวรรค์หรือเทวดาก็เป็นเพียงภพภูมิหนึ่ง ยังมิใช่ทางหลุดพ้น แม้บนสวรรค์จะมีความสุขมากกว่าภพภูมิของมนุษย์ แต่ก็เป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน หมดบุญเทวดาก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือตกไป

อบายภูมิก็ได้

แดนสวรรค์ยังมิใช่เป้าหมายอันสูงสุดของการภาวนา

จุดหมายสุดท้ายของการภาวนาก็คือมรรคผลนิพพาน

อนึ่ง ผู้ที่จะเกิดบนสวรรค์ได้จะต้องมีบุญ อย่างน้อยก็มีศีล มีหิริโอตตัปปะ ให้ย้อนมาสำรวจตนเองว่า ตนมีสิ่งเหล่านี้หรือไม่ หากไม่มีก็ควรขวนขวายพัฒนาให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เพื่อเป็นฐานกำลังของบุญ

หากเห็นเป็นพระพุทธรูป วัดโบสถ์ พระ หรือครูบาอาจารย์มาสอน ก็ให้ตีความหมายในทางที่นำเอาพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ มาเป็นกำลังใจในการภาวนา ให้มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เร่งทำความเพียร เพื่อจะนำตนให้พ้นทุกข์

หากเห็นร่างกายของตนเป็นซากศพเน่าเปื่อย ไม่สวยงามเป็นของน่าเกลียดน่ากลัว ก็ให้ตีความหมายไปว่า ธรรมชาติของร่างกายเป็นเช่นนั้น

ร่างกายของเราทุกๆ คน แม้ของสัตว์ก็เป็นเช่นนี้ มิได้สวยงามอย่างที่เห็นด้วยตาเนื้อ ร่างกายที่ว่าสวยงามน่าดูก็ต่อเมื่อมีหนังหุ้มโครงร่างอยู่ และมีลมหายใจหล่อเลี้ยง หากลอกหนังออกแม้ยังมีชีวิตอยู่ก็ไม่สวยงามน่าดู หรือหากหมดลมหายใจ ร่างกายก็จะเน่าเปื่อย เฟะฟอนส่งกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจ

ธรรมชาติของร่างกายเป็นเช่นนี้ จึงไม่ควรไปหลงว่ากายเรากายเขาสวยงาม และก็ไม่ควรจะไปรังเกียจว่ามันไม่งาม ดูแลรักษากายให้มีสุขภาพดี เพราะเรายังต้องอาศัยกายทำกิจกรรมต่างๆ ให้เข้าใจว่ากายนี้ไม่ใช่ของเราจริงๆ เป็นเพียงที่อยู่ของจิต ทำให้เกิดเป็นชีวิตขึ้นมา หาก

ถึงวาระที่กายแตกดับตายจากโลกไป ก็ไม่หวั่นไหวอาลัยอาวรณ์

หากเห็นรูป เปรต อสุรกาย รูปร่างน่าเกลียดน่ากลัว ก็ให้แปลความหมายไปว่า สัตว์โลกมีกรรมเป็นแดนเกิด หากทำบาปอกุศลมาก เมื่อเวลาสิ้นใจจิตเกาะเกี่ยวอยู่กับอกุศลกรรมหรือเศร้าหมอง ย่อมไปเกิดในอบายภูมิ ให้สังวรระวังในการรักษาศีลของตน และเร่งภาวนาสั่งสมคุณธรรมความดี เพื่อเราจะได้ไม่ไปเกิดในอบายภูมิอย่างที่เห็น

อนึ่ง ควรแผ่เมตตาให้กับเปรต อสุรกายเหล่านั้นด้วย

นี่เป็นเพียงตัวอย่างและแนวทางในการตีความหมายนิมิตที่เห็น ซึ่งไม่ใช่มาตรฐานที่แน่นอนตายตัว อาจจะตีความหมายไปอย่างอื่นก็ได้ ขอเพียงแต่อย่าไปตีความในทางหลงระเริง เพิ่มอัตตา ทำให้ตนประมาท

เมื่อได้สัมผัสกับนิมิต ผู้ปฏิบัติย่อมอยากรู้ว่านิมิตนั้นเป็นของจริงหรือไม่ เรื่องนี้ตอบได้ยาก จริงก็มี ไม่จริงก็มาก บางทีสิ่งที่เห็นในนิมิตนั้นเห็นจริงๆ ถึงหลับตาภาพนั้นก็ปรากฏเป็นรูปเป็นร่างให้เห็นอย่างเด่นชัด แต่บ่อยครั้งภาพที่เห็นนั้นไม่ใช่ของจริง เห็นเพราะจิตปรุงแต่งขึ้นมาโดยจิตใต้สำนึกอาจจะสร้างภาพขึ้นมาเอง หรืออาจจะถูกผู้สอนการปฏิบัติชักนำให้จิตคิดนึกไปเห็นภาพนั้นๆ ก็ได้

อย่าไปสนใจเลยว่านิมิตที่เห็นนั้นเป็นของจริงหรือไม่จริง
สนใจแต่เพียงว่าเรามีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติจริงแค่ไหน
และวิธีการปฏิบัติถูกทางหรือไม่ สิ่งนี้ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญกว่า
มิฉะนั้นก็จะหลงยึดติดในนิมิตที่ตนชอบ พาให้หลงทางเสียเวลา
ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางได้

การเห็นนิมิตโดยส่งจิตออกไปข้างนอกกายนอกจิต
แม้จะรู้เห็นในเรื่องต่าง ๆ พิสดารสักเพียงใด
ก็ไม่ใช่ทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์

ตรงข้ามจะทำให้การปฏิบัติหลงทาง ทำให้ล่าช้าเสียเวลา
หากเห็นนิมิตก็ให้เห็นภายในกายในจิตของตน
เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะ
อันเป็นความเห็นที่จะถอดถอนจากอุปาทานความยึดมั่น
วิธีนี้จึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกทาง

ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาในขั้นอุปจารสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบพอสมควร นอกจากจะสัมผัสกับนิมิต (สำหรับคนบางคน) แล้ว ยังอาจจะมีปีติเกิดขึ้นก็ได้

ปีติ คือความอิ่มเอิบใจ หรือดื่มด่ำใจ เมื่อจิตเข้าสู่ความสงบ มีอยู่ ๕ ลักษณะ คือ

๑. **ขุททกาปีติ** จะรู้สึกขนลุกซูซัน หรือน้ำตาไหลออกมา โดยมิได้มีเรื่องเศร้าใจหรือเสียใจ
๒. **ขณิกาปีติ** จะรู้สึกแปลบๆ ที่ผิวกาย เหมือนฟ้าแลบ
๓. **โอกกันติกาปีติ** จะรู้สึกเย็นซู่ลงมาจากศีรษะ เหมือนมีน้ำเย็นราดลงมา หรือรู้สึกซู่ดุจคลื่นกระทบฝั่ง
๔. **อุพเพงคาปีติ** จะรู้สึกตัวโยก ตัวโคลง ตัวสั่น หรือตัวเบามือเท้าลอยออกจากอิริยาบถที่เป็นอยู่
๕. **ผรณาปีติ** จะรู้สึกอิ่มเอิบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย เบากายเบาใจ ปลอดโปร่งโล่งไปหมด

ปีติที่เกิดขึ้นเป็นเพียงอาการของสมาธิ อย่าไปหลงยินดียินร้าย อย่าไปยึดติดปีติที่ตนชื่นชม โดยพยายามเลี้ยงรักษา หรืออยากให้เกิดขึ้นอีก ธรรมชาติของปีติก็เช่นเดียวกับนิมิต คือเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปคงทนอยู่ไม่ได้

ปีติมิใช่เครื่องบ่งชี้ว่าผู้ปฏิบัติหมดกิเลส เพียงแต่เกิดขึ้นตามสภาวะของสมาธิ บางคนอาจจะไม่เกิดปีติก็ได้ หรือแม้มีปีติเกิดขึ้นก็อาจจะเกิดเป็นบางครั้ง ลักษณะใดลักษณะหนึ่ง หรือหลายๆ ลักษณะก็ได้

บางคนมีปีติทำให้ตัวโยก ตัวโคลง หรือตัวสั่น ทำให้ผู้ที่เห็นตกใจ หรือวิตกกังวลคิดไปว่าผีเข้า แม้ผู้ปฏิบัติเองหากไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติก็กลัวเช่นกัน หรือบางครั้งเวลาสวดมนต์มือก็สั่นคิดว่าตัวเองผิดปกติ

เมื่อมีปีติดังกล่าวเกิดขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ และพิจารณาลงสู่ไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุปัจจัยของมันเอง มิใช่เราสร้างขึ้นมา ไม่ควรจะเข้าไปยึดถือด้วยความยินดียินร้าย

หากปีติดังกล่าวแรงและเป็นอยู่นาน ถ้าประสงค์จะให้หยุดหรือดับไป ก็ผ่อนคลายสมาธิลง ไม่จดจ่อหรือตั้งใจมาก ผ่อนคลายความรู้สึก หรือใจที่จดจ่อให้เบาลง ถ้าไม่หายก็ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อิริยาบถ หากเป็นบ่อยๆ ก็หยุดนั่งสมาธิชั่วคราว เปลี่ยนเป็นเดินจงกรมหรือใช้ความคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ เช่นความเป็นจริงทางธรรมก็ได้ ซึ่งเรื่องนี้จะกล่าวในการทำวิปัสสนา

๓. **อัปปนาสมาธิ** เป็นสมาธิขั้นจิตมีความสงบได้นาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่ซัดส่ายไปคิดถึงเรื่องต่างๆ เป็นสมาธิในฌาน ซึ่งมีทั้งรูปฌานและอรูปฌาน ตามกำลังของสมาธิ ดังจะอธิบายพอสังเขปดังนี้

สมาธิในรูปฌานมี ๔ ระดับคือ

ฌาน ๑ หรือปฐมฌาน มีองค์ ๕ ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นอารมณ์

วิตก ในที่นี้ไม่ใช่หมายถึงวิตกกังวล แต่หมายถึงการที่จิตจดจ่ออยู่

กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก เป็นต้น

วิจาร ไม่ใช่หมายถึงวิพากษ์วิจารณ์ แต่หมายถึงการมีสติประคองจิตให้อยู่กับองค์ภาวนาที่จิตจดจ่ออยู่ ไม่ให้หลุดลอยไปคิดถึงเรื่องอื่น หากเผลอไปคิดถึงเรื่องอื่น ก็นำจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับองค์ภาวนาหรือวิตก เมื่อจิตมีวิตกวิจารหรือจดจ่ออยู่กับองค์ภาวนาได้นานขึ้น ก็จะมีความสงบ ความสงบของจิตนี่เองทำให้จิตมี**ปีติ** หรือมีความอิ่มเอิบใจ เมื่อมีปีติแนบแน่น ก็จะมีความ**สุข** เมื่อจิตอยู่ในอารมณ์สุขแนบแน่นก็จะมี**เอกัคคตา** คือมีอารมณ์เดียวอยู่ในความสงบสุข

ฌาน ๒ หรือทุติยฌาน มีองค์ ๓ ประกอบด้วย ปีติ สุข เอกัคคตา สมาธิระดับนี้มีความสงบเพิ่มขึ้น จิตจะละวิตก วิจาร คือไม่ต้องเอาองค์ภาวนาเป็นที่ยึด หรือไม่ต้องจดจ่ออยู่กับลมหายใจ พุทโธ ยุบพอง สัมมาอรหัง เป็นต้น ซึ่งจิตจะละจากองค์ภาวนาไปเอง แต่จิตจะกำหนดรู้ถึงความสงบ ทำให้เกิดความปีติ สุข เอกัคคตา

ฌาน ๓ หรือตติยฌาน มีองค์ประกอบด้วย สุข เอกัคคตา สมาธิระดับนี้จิตจะมีความสงบแนบแน่นยิ่งขึ้น จะละปีติ คงเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา หรืออารมณ์ที่แน่วแน่นิ่งอยู่ในอารมณ์สุขอย่างเดียว

ฌาน ๔ หรือจตุถฌาน มีองค์ ๒ ประกอบด้วยอุเบกขา และเอกัคคตา สมาธิระดับนี้จิตมีความสงบแนบแน่นอยู่อารมณ์เดียว คือมีความเป็น**อุเบกขา** ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสุขทุกข์ที่เกิดขึ้น หรือแม้มีสิ่งภายนอกเข้ามากระทบ จิตจะไม่เข้าไปยึดถือและปรุงแต่งสิ่งเหล่านั้น คงวางใจเป็นอุเบกขาอย่างเดียว

รูปฌานทั้ง ๔ ยังอาศัยรูปเป็นอารมณ์ในการภาวนา เช่น ลมหายใจเข้าออก การเพ่งกสิณหรือของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นต้น

อานิสงส์ของผู้ได้รูปฌาน หากวาระสุดท้ายของชีวิตขณะสิ้นใจเข้าไปสงบอยู่ในฌาน ก็จะเกิดในพรหมโลกชั้นรูปพรหม ซึ่งมี ๑๖ ชั้น ตามกำลังของสมาธิ

สำหรับ**อรูปฌาน** มี ๔ ระดับเช่นกัน เป็นสมาธิขั้นสูง คือจิตเข้าไปสงบลึกยิ่งกว่ารูปฌาน การภาวนาไม่ต้องอาศัยรูป แต่จิตอาศัยนามเป็นอารมณ์ โดยมีวิธีการปฏิบัติซึ่งจะกล่าวพอสังเขปดังนี้

(๑) อากาสานัญจายตนะ กำหนดความว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ ให้จิตสงบนิ่งอยู่ในความว่างอันกว้างไกลนั้น

(๒) วิญญาณัญจายตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ เป็นอารมณ์

(๓) อากิญจัญญายตนะ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

(๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ กำหนดภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่เชิงเป็นอารมณ์

สมาธิระดับอรูปฌานที่จิตเข้าไปสงบลึกอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๔ ดังกล่าว จิตจะไม่รับรู้สภาวะอื่นๆ นอกจากสภาวะที่กำหนดเอาเป็นองค์ภาวนา ด้วยเหตุนี้สมาธิดังกล่าวจะใช้พิจารณาสิ่งต่างๆ ให้เกิดปัญญาไม่ได้ เพราะจิตไม่ยอมคิดพิจารณา

อานิสงส์ของผู้ได้สมาธิระดับนี้ หากวาระสุดท้ายของชีวิต กำหนดจิตเข้าไปอยู่อรูปฌาน ก็จะไปเกิดในอรูปพรหมซึ่งมี ๔ ชั้นตามกำลังของสมาธิ

อายุของรูปพรหมและอรูปพรหมนั้นยืนยาวมาก ผู้ปฏิบัติเพื่อหวังอริยมรรคอริยผล ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติถึงอรูปฌานก็ได้ เอาแค่รูปฌาน หรือฌาน ๔ ก็มีกำลังสมาธิมากพอที่จะหนุนช่วยให้เกิดปัญญา รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความจริง เพื่อถอดถอนกิเลส ตัณหา อุปทานได้

อนึ่ง แม้สมาธิขั้นรูปฌาน หากจิตเข้าไปอยู่ในฌาน ๔ ซึ่งมีอุเบกขาเป็นอารมณ์ จิตจะวางเฉยต่อสิ่งต่างๆ จึงไม่สามารถพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดปัญญาขึ้นมาได้ หากจะให้จิตพิจารณาต้องถอยลงมาอยู่ ฌาน ๓ หรือ ๒ หรือ ๑ หรือต่ำลงไปคือระดับอุปจารสมาธิ

โดยธรรมชาติของจิตจะเปลี่ยนแปลงได้เร็วมาก จิตอาจถอยขึ้นลงในสมาธิระดับต่างๆ หากอยู่ในความสงบระดับใด ก็เรียกว่ามีสมาธิระดับนั้น การกำหนดระดับของสมาธิเป็นขั้นๆ ไป ก็เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้และปฏิบัติ การขึ้นลงของจิตในสมาธิระดับต่างๆ เป็นเรื่องของจิต ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องคอยจับดูว่าตอนนี้ตนอยู่ในสมาธิระดับใด หากคอยตรวจสอบดูดังกล่าวก็จะยิ่งฟุ้งซ่านไม่เป็นสมาธิ

จิตจะวิ่งเข้าไปเสวยอารมณ์ใดขึ้นอยู่กับสภาวะของจิต
หากสติไม่เท่าทันพอก็ไม่สามารถเข้าไปกำกับจิตได้
ไม่มีใครไปบังคับความคิดก่อนที่จะเกิดขึ้นได้
หรือไม่สามารถตั้งโปรแกรมไว้ว่า
เวลาไหนจะให้จิตคิดถึงเรื่องใด ไม่ให้คิดเรื่องใด

ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติจึงมีหน้าที่เฝ้าระวังความคิดที่เกิดขึ้น
โดยให้มีสติรู้ว่าจิตคิดถึงเรื่องใด
อย่าปล่อยให้จิตคิดถึงเรื่องต่างๆ อย่างเลื่อนลอย
และคิดไปในสิ่งที่เป็นอกุศลโดยไม่รู้ตัว

หากยังต้องการให้จิตสงบ ก็ประคองจิตให้จดจ่ออยู่กับองค์ภาวนาอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าจิตเผลอไปคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ให้รู้ตัวให้เร็วแล้วนำจิตกลับมาที่องค์ภาวนา

อนึ่ง ถ้าจะให้จิตพิจารณาสภาวธรรม ที่เกิดขึ้นในขณะใดขณะหนึ่ง เพื่อให้เกิดปัญญารู้เห็นสิ่งนั้นตามความเป็นจริง ก็ให้พิจารณาเรื่องนั้นอย่างจดจ่อ หรือด้วยความตั้งใจมั่น วิธีนี้เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** ดังจะกล่าวต่อไป

๒. วิปัสสนากรรมฐาน

หมายถึงปัญญาหยั่งรู้เห็นสิ่งทั้งหลาย**ตามความเป็นจริง** เพื่อถอดถอนกิเลส ตัณหา และอุปทาน จากความยึดมั่นอันเกิดจากความเห็นผิด ซึ่งครอบงำจิตมาช้านาน

ความเป็นจริงในโลกมี ๒ ด้าน คือความเป็นจริงตามที่ชาวโลกสมมุติกันขึ้นมา กับความเป็นจริงทางธรรม ตามกฎธรรมชาติ

ความเป็นจริงทางโลก

เป็นสิ่งที่ชาวโลกสมมุติกันขึ้นมา เพื่อประโยชน์ในการอยู่ร่วมกัน ในกรณีดังกล่าวจำเป็นจะต้องสมมุติ หรือบัญญัติ หรือนิยามความหมายเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้สื่อสารกันได้ เช่น

(๑) สมมุติหรือกำหนดภาษากันขึ้นมา เป็นภาษาพูด ภาษาเขียน ภาษามือ ภาษาการเคลื่อนไหวกิริยาอาการต่างๆ เป็นต้น

(๒) สมมุติหรือนิยามความหมายของสิ่งต่างๆ เช่น ตั้งชื่อคนสัตว์ ต้นไม้ สิ่งของ ทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรมขึ้นมา เพื่อให้เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ตรงกัน

(๓) สมมุติหรือกำหนดเป็นประเพณี วัฒนธรรม ค่านิยม ขึ้นมาเพื่อนำมาประพฤติปฏิบัติให้มีความเจริญในสังคม

(๔) สมมุติหรือบัญญัติขึ้นมาเป็นระเบียบ ข้อบังคับ กฎเกณฑ์ กฎหมาย เพื่อให้บุคคลที่อยู่รวมกันในองค์กรใดองค์กรหนึ่ง ตลอดจนประชาชนพลเมือง มีแนวทางประพฤติปฏิบัติในกรอบที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้กิจกรรมขององค์กร ประเทศชาติ ดำเนินไปตามเป้าหมาย สร้างความเป็นระเบียบและความสงบเรียบร้อยต่อส่วนรวม

(๕) สมมุติหรือให้คุณค่าสิ่งต่างๆ เช่น ความสวยงาม-ไม่งาม น่ารัก- น่าชัง ดี-เลว มีค่ามาก-มีค่าน้อย ทันสมัย-ล้าสมัย มีรสนิยมสูง-มีรสนิยมต่ำ เป็นต้น การสมมุติในเรื่องดังกล่าวทำให้เกิดการตั้งราคาค่างวดของสิ่งต่าง ๆ ที่ซื้อขายแลกเปลี่ยนกัน และเกิดการเปรียบเทียบกัน ประเมินค่าทั้งในด้านพฤติกรรม ตลอดจนความเป็นอยู่ของบุคคล ชุมชน ประเทศชาติ การประเมินค่าสิ่งต่างๆ ทำให้เกิดแรงจูงใจและแรงกดดันต่อบุคคลโดยทั่วไป ด้านแรงจูงใจนั้นทำให้เกิดการแข่งขันเพื่อที่จะเอาชนะผู้อื่น หากยังไม่ชนะหรือแม้ชนะแล้วก็เกิดแรงกดดันตามมาเช่นกัน

(๖) สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นวัตถุสิ่งของ อาหาร เครื่องดื่ม ของใช้ เทคโนโลยี ความรู้ ในศาสตร์สาขาต่างๆ สิ่งเหล่านี้ ก่อให้เกิดกิจกรรม การผลิตสินค้า การค้า การให้บริการ ขึ้นมา ตลอดจนการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และพัฒนาการต่างๆ

(๗) สร้างสรรค์ศิลปะแขนงต่างๆ ขึ้นมาเสพ เพื่อตอบสนองความเป็นอยู่ ตลอดจนการประเทืองปัญญาและบันเทิงอารมณ์ ดังเช่น ประติมากรรม สถาปัตยกรรม จิตรกรรม วรรณกรรม นาฏกรรม ดนตรี กีฬา การแสดง การละเล่น เป็นต้น

สมมุติบัญญัติที่ชาวโลกสร้างขึ้นมา กำหนดขึ้นมา แตกต่างกันไปตามท้องถิ่น ชุมชน เช่นคนไทยเรียกดวงอาทิตย์ คนอังกฤษ

คนอเมริกันเรียก SUN เป็นต้น

นอกจากนี้สิ่งที่ชาวโลกสมมุติบัญญัติขึ้นมายังเปลี่ยนแปลงได้ ไม่แน่นอนตายตัว ขึ้นอยู่กับกาลเวลา ยุคสมัย สภาพแวดล้อม ผู้มีอำนาจกำหนดสมมุติบัญญัติ เช่น ค่านิยมของสังคม เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย กฎระเบียบข้อบังคับ เปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับองค์กรและสังคม เป็นต้น

สมมุติบัญญัติมีอิทธิพลครอบงำความคิด พฤติกรรม และวิถีชีวิตของบุคคลที่อยู่ในองค์กร ท้องถิ่น สังคม และประเทศชาติ ที่สมมุติบัญญัตินั้นๆ มีผลใช้ควบคุมอยู่ เช่น ประเพณี วัฒนธรรมที่ท้องถิ่นยึดถือปฏิบัติ ระเบียบข้อบังคับที่กำหนดให้คนในองค์กรต้องปฏิบัติตาม กฎหมายกำหนดให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในประเทศนั้นๆ ต้องปฏิบัติตาม เป็นต้น

เมื่อเป็นเช่นนี้คนที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นใด ประเทศใด จึงต้องเรียนรู้สมมุติบัญญัติของท้องถิ่นและประเทศชาติ ทั้งยังต้องปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสมมุติบัญญัติในท้องถิ่น และประเทศชาติที่ตนอาศัยอยู่ เช่น ต้องศึกษาหาความรู้ ประกอบกิจกรรมในการเลี้ยงชีพ ประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบของประเพณี วัฒนธรรม ระเบียบข้อบังคับ และกฎหมาย ที่ใช้บังคับ

ต้องติดตามความเคลื่อนไหวของค่านิยม กระแสสังคม เทคโนโลยี และความเป็นไปต่างๆ ในโลก เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนและสมานฉันท์ ไม่ทำตัวเป็นแกะดำของสังคม

การทำตัวขัดแย้งเป็นปฏิปักษ์ต่อสมมุติบัญญัติของโลก หากเป็นเรื่องที่มีผลต่อความสงบเรียบร้อยและศีลธรรมอันดีงามของสังคม อาจจะได้รับบทลงโทษตามกรณี เช่น ถูกสังคมประณาม ถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม

ถูกองค์กรที่ตนสังกัดลงโทษ ถูกรัฐลงโทษตามตัวบทกฎหมาย เป็นต้น

โดยที่สมมุติบัญญัติของโลกมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต ความคิดจิตใจ และพฤติกรรมของบุคคลมากมายถึงเพียงนี้ สมมุติบัญญัติของโลกหรือกระแสโลกจึงผูกความคิด สติปัญญา และพฤติกรรมของบุคคล ไว้อย่างแนบแน่น

ยากจะหลุดจากเครื่องพันธนาการเหล่านี้ได้

ด้วยเหตุนี้สมมุติบัญญัติของโลกหรือกระแสโลก จึงบดบังความจริงอีกด้านหนึ่ง เป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่และมีอิทธิพลครอบงำทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต ไม่ว่าจะอยู่ในถิ่นฐานใดในโลกนี้ ไม่ว่าจะอยู่ในกาลเวลาใด ต่างก็ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลและกระแสของความเป็นจริงอันยิ่งใหญ่นี้ทั้งสิ้น

นั่นคือความเป็นจริงทางธรรมหรือกระแสธรรม
อันเป็นความจริงตามกฎธรรมชาติ

ความเป็นจริงทางธรรม หรือกระแสธรรมคืออะไร

ธรรมะคือธรรมชาติ
คือสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย
คือความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ
คือความเป็นธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งหลาย

ธรรมชาติของสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้มีอะไร ทางชีววิทยาแบ่งสิ่งต่าง ๆ ในโลกเป็นสิ่งที่มีชีวิตกับสิ่งไม่มีชีวิต ทางพุทธศาสตร์พระพุทธองค์ทรงจำแนกสรรพสิ่งในโลกนี้เป็น**รูปกับนาม**

รูป หรือรูปขันธ์ คือรูปร่างของสิ่งที่มีชีวิต เป็นที่ให้นามหรือจิตเข้าไปอาศัยอยู่ นอกจากนี้รูปยังหมายถึงรูปลักษณ์ของสิ่งไม่มีชีวิต เพราะไม่มีจิตเข้าไปอาศัยอยู่

รูปหรือรูปขันธ์ ประกอบด้วยธาตุ ๔ อันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้ง ๔ เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของโลก มีธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงและเสื่อมไปตลอดเวลา เมื่อเสื่อมสลายไปจากสภาพเดิมอยู่ในอีกสภาพหนึ่ง ก็ยังคงอยู่ในโลก ธาตุ ๔ รวมทั้งร่างกายคน สัตว์ สิ่งของและธรรมชาติ จึงเป็นสมบัติของโลก

นาม หรือนามขันธ์ คือจิต มีองค์ประกอบอยู่ ๔ ส่วน คือ

(๑) ส่วนที่ทำหน้าที่**รู้สึก** หรือ**เวทนา** เช่น รู้สึกสุข (ดีใจ,ชอบ) ทุกข์ (เสียใจ,ไม่ชอบ) เฉยๆ (ไม่สุข,ไม่ทุกข์)

(๒) ส่วนที่ทำหน้าที่**จำ** หรือ**สัญญา** โดยเก็บข้อมูลที่ได้รับรู้ไว้

(๓) ส่วนที่ทำหน้าที่**คิด** เรื่องต่างๆ หรือ**สังขาร** โดยคิดปรุงแต่งเรื่องที่เกิดจากการรับรู้ หรือจากความจำ หากคิดไปในทางที่ดีเป็นบุญ คิดในทางที่ไม่ดีเป็นบาป หรือเป็นกลาง ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป

(๔) ส่วนที่ทำหน้าที่**รับรู้** หรือ**วิญญาณ** โดยอาศัยประสาทสัมผัสภายใน อันมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รับสิ่งที่มากระทบจากภายนอก โดยตารับภาพ หูรับเสียง จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส กายรับสัมผัสที่มากระทบกาย ใจรับอารมณ์

รูปหรือรูปขันธ์ ในความหมายทางธรรมหมายถึงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ* ***นามหรือนามขันธ์* *มีองค์ประกอบ ๔ อันมี เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อมารวมกับรูปเป็นชีวิตขึ้นมาเรียกว่า ขันธ์ ๕ ในทางธรรมมักเรียกสิ่งไม่มีชีวิตว่า ธาตุ ๔ และเรียกสิ่งมีชีวิตว่า ขันธ์ ๕ ซึ่งคำว่า ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ นี้จะใช้กันอยู่บ่อย ๆ*

ธรรมชาติของรูปและนามเกิดดับอยู่ตลอดเวลาอย่างรวดเร็ว พระพุทธองค์ตรัสว่า เพียงลัดมือเดียวหรือทุกๆ เวลา การเกิดดับเกิดขึ้นนับแสนโกฏิขณะ การเกิดดับของรูปและนามก่อให้เกิดความเป็นจริง หรือสัจธรรม ดังนี้:-

(๑) รูปและนามเป็นของไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา สภาวะที่ปรากฏให้เห็นในแต่ละขณะเป็นสภาวะชั่วคราว แต่เนื่องจากการเกิดดับเป็นไปอย่างรวดเร็วยิ่งและต่อเนื่องกันไป จนตาของเราไม่อาจจะเห็นการเปลี่ยนแปลงในมวลสารของรูป หรือธาตุ ๔ ตลอดจนนาม หรือจิตใจจะเห็นก็ต่อเมื่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงนั้นต่างไปจากของเดิมแล้ว สภาวะของความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปดังกล่าวเรียกว่า**อนิจจัง**

(๒) รูปและนาม ถูกบีบคั้นกดดัน มีความขัดแย้งกันอยู่ในตัว จึงคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัว สภาวะดังกล่าวเรียกว่า**ทุกขัง**

(๓) รูปและนามบังคับที่จะไม่ให้เกิดดับ หรือเปลี่ยนแปลงจากสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเกิดดับเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่อง ตามเหตุปัจจัย นอกจากนี้สิ่งทั้งหลายไม่ว่าคน สัตว์ สิ่งของ ธรรมชาติ ล้วนไม่ใช่ตนหรือตัวตนที่แท้จริง ไม่เป็นของใครจริง เพราะสิ่งดังกล่าวเกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ ของรูป* และนาม ความไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และสิ่งของ ซึ่งไม่มีใครเป็นเจ้าของในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจริง เรียกว่า **อนัตตา**

กล่าวคือหากเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น ต้นไม้ (ไม่มีจิตใจจึงไม่มีชีวิต) วัตถุ สิ่งของ ธรรมชาติ เกิดจาก ธาตุ ๔ มารวมกัน

เป็นกลุ่มก้อน ทำให้เป็นรูปลักษณ์ต่างๆ ตามธรรมชาติ ของสิ่งนั้นๆ หากแยกส่วนออกมาก็จะเป็นเพียงส่วนประกอบย่อยๆ ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงสภาวะของธาตุ ๔ ที่เข้ามารวมกันเท่านั้น เช่น

ต้นไม้ หากแยกส่วนประกอบหยาบๆ จะมีสิ่งที่ชาวโลกสมมุติบัญญัติกันว่า ราก ลำต้น กิ่ง ใบ ดอก ผล ลำพังแต่ละส่วนที่แยกออกมาเช่น รากอย่างเดียวไม่ใช่ต้นไม้ ใบอย่างเดียวก็ไม่ใช่ กิ่ง ก้านหรือลำต้นอย่างเดียวก็ไม่ใช่ต้นไม้ แต่ละส่วนประกอบย่อยๆ เหล่านี้ เมื่อมารวมกันเข้า จึงเรียกกันโดยสมมุติว่าต้นไม้

หากแยกส่วนประกอบแต่ละส่วนออกไปให้เล็กที่สุด จนไม่สามารถแบ่งแยกได้ ก็จะได้อนุภาคเล็กๆ หรือปรมาณู ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ในแต่ละปรมาณูจะมีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มีคุณสมบัติอยู่ร่วมกัน เกิด-ดับร่วมกัน แยกจากกันไม่ได้ ด้วยเหตุนี้โดยความเป็นจริงทางธรรมแล้ว รูปร่างของสิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต หรือสิ่งที่มีชีวิตจึงไม่มี

ในทำนองเดียวกันความเป็นตัวเป็นตนของสิ่งทั้งหลาย จึงไม่มี มีแต่องค์ประกอบของธาตุทั้ง ๔ มารวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน (ฆน) ทำให้เห็นเป็นรูปลักษณ์ต่างๆ ซึ่งชาวโลกสมมุติบัญญัติเรียกสิ่งนั้นๆ ตามรูปลักษณ์ของมันว่า ต้นไม้ ภูเขา สายน้ำ พื้นดิน โต๊ะ เก้าอี้ คน สัตว์ เป็นต้น

เนื่องจากธรรมชาติของธาตุ ๔ เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมและต้องสลายไปในที่สุด ด้วยเหตุนี้รูปลักษณ์ของสิ่งทั้งหลายจึงเสื่อมไป

อยู่ตลอดเวลา ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ ที่สุดก็แตกสลายไปจากสภาพเดิม และแม้จะเปลี่ยนสภาพไป แต่ก็ยังคงอยู่ในโลก เพราะเป็นสมบัติของโลก

เมื่อธาตุ ๔ เป็นสมบัติของโลก สัตว์โลก (คน สัตว์) จึงไม่มีสมบัติที่เป็นของตนจริงๆ แต่ในทางโลกชาวโลกสมมุติบัญญัติกันขึ้นมาว่า ถ้าใครได้สิทธิในการครอบครองของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็เป็นเจ้าของสมบัติสิ่งนั้น

ด้วยเหตุนี้โลกกับธรรมจึงขัดกัน

ด้านสิ่งมีชีวิตอันได้แก่คน สัตว์ ก็เช่นกัน ร่างกายของคน สัตว์ประกอบด้วยธาตุ ๔ จึงเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม (ชรา) ทุกขณะ ที่สุดก็ต้องตาย (มรณะ)

เมื่อตายไปร่างกายหรือธาตุ ๔ ก็เปลี่ยนสภาพเน่าเปื่อยไป แต่ก็ยังคงเป็นธาตุ ๔ อยู่ในโลกต่อไป

ส่วนจิตใจหรือนามขันธ์ซึ่งไม่ใช่ธาตุ ๔ ไม่ได้ตายเหมือนร่างกาย เมื่อร่างกายหรือธาตุ ๔ แตกดับ จิตที่ยังมีตัณหาอยู่ก็จะหาที่อยู่ใหม่ไปเกิดในภพใหม่ หากเกิดเป็นคน-สัตว์ก็กลับมาอาศัยธาตุ ๔ เช่นเคย

ธรรมชาติของจิตเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ดังจะเห็นว่าความรู้สึกต่างๆ (เวทนา) ของคนสัตว์ไม่เที่ยง เดี๋ยวรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ต่อสิ่งที่กระทบทางประสาทสัมผัส

ด้านความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ก็ไม่เที่ยงเช่นกัน บางครั้งจำได้บางคราวก็ลืม บางโอกาสก็กลับจำได้อีก ไม่มีใครบังคับความจำของตนได้

ด้านความคิด (สังขาร) ที่ปรุงแต่งจิตก็ไม่เที่ยง เดี๋ยวคิดไปในทางที่ดี เดี๋ยวก็คิดไปในทางที่ร้าย หรือบางครั้งก็คิดไปในทางที่ ไม่ดี-ไม่ร้าย

ไม่มีใครสามารถบังคับจิต หรือตั้งโปรแกรมความคิดของตนได้ว่า ห้ามคิดถึงเรื่องไม่ดี ให้คิดแต่เรื่องที่ดี หรือเวลานั้นเวลานี้ให้คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้โดยอัตโนมัติ

ด้านความรู้ (วิญญาณ) ก็เปลี่ยนไปตลอดเวลาตามสภาพแวดล้อมของสิ่งที่มากระทบทางประสาทสัมผัส ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นอกจากนี้ ในเวลาและสถานที่ต่างกัน ความรับรู้แม้ในสิ่งเดียวกันก็ยังต่างกัน

ด้วยเหตุนี้รูปขันธ์และนามขันธ์ ของคนและสัตว์ จึงไม่เที่ยง (อนิจจัง) คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนา (อนัตตา)

อนึ่ง สิ่งที่ชาวโลกเห็นว่าสวยงาม หรือ**สุภะ** ในทางธรรมไม่มีสิ่งใดสวยงาม มีแต่**อสุภะ** เช่น ชาวโลกให้นิยามคนโน้นสวยคนนี้สวย ถามว่าสวยตรงไหน บ้างว่าใบหน้าสวย ตาสวย จมูกสวย แขนสวย ฯลฯ หากสิ่งดังกล่าวสวยจริงก็ลองควักเอาแต่ตา เฉือนเอาแต่จมูก ใบหน้า หรือส่วนอื่นๆ ที่ว่าสวยมาโดดๆ ก็จะไม่เห็นความสวย เห็นแต่ความน่าเกลียด

ไม่เพียงแต่เท่านั้นร่างกายยังเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล โสโครก หมักหมมอยู่ภายใน สิ่งเหล่านี้ถูกขับออกมาทางช่องทวารต่างๆ เช่น ทางตาเป็นขี้ตา ทางหูเป็นขี้หู ทางจมูกเป็นขี้มูก ทางปากเป็นขี้ฟัน ทางผิวหนังเป็นขี้ไคล ทางรูทวารหนักทวารเบาเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ของที่ขับออกมาล้วนเหม็น สกปรก โสโครก ทั้งสิ้น

จะเห็นว่าสมมุติของโลกขัดกับความเป็นจริงทางธรรม

เมื่อเข้าใจความเป็นจริงทางธรรม หรือธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายซึ่งสรุปได้ดังนี้

สรรพสิ่งทั้งหลายประกอบด้วยรูปหรือ ธาตุ ๔ อันเป็นสิ่งที่ไม่มี

ชีวิต และรูปกับนามหรือขันธ์ ๕ อันเป็นสิ่งที่มีชีวิต ธรรมชาติของธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุให้เกิดปรากฏการณ์อันเป็น **สามัญลักษณะ** ๓ ประการ คือ

(๑) **อนิจจัง** หรือไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไป เป็นของไม่แน่นอน เป็นของชั่วคราว

(๒) **ทุกขัง** หรือคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นกดดัน มีความขัดแย้งกัน เป็นของที่เกิดจากการปรุงแต่งไม่มีความสมบูรณ์

(๓) **อนัตตา** หรือความไม่ใช่ตน ของๆ ตน ได้แก่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หากเกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ ของรูป (ธาตุ ๔ อันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ) และนาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) องค์ประกอบเหล่านี้ไม่เป็นของใครจริง บังคับไม่ได้ดังปรารถนา ว่าจงอยู่ในสภาพที่ตนพอใจตลอดไป อย่าได้เสื่อมไปในทางที่ตนไม่ปรารถนาเลย

นอกจากนี้ธรรมชาติของรูปหรือธาตุ ๔ ยังเป็นของไม่สวยงามหรือเป็น***อสุภะ*** มีของหมักหมมอยู่ในโครงสร้าง

ความเป็นจริงในทางธรรมดังกล่าว
ขัดกับความเป็นจริงตามสมมุติบัญญัติของชาวโลก
ด้วยชาวโลกต่างยึดถือกันว่า

(๑) เมื่อตนรักพึงพอใจในสิ่งใด ก็ไม่อยากให้สิ่งนั้นเปลี่ยนสถานะไปในทางที่ตนไม่พึงพอใจ หรือเสียผลประโยชน์ คืออยากจะให้สิ่งนั้นเป็น**นิจจัง** ทั้งๆ ที่โดยธรรมชาติทุกสิ่งทุกอย่างเป็น**อนิจจัง**

(๒) เมื่อตนรักพึงพอใจในสิ่งใด ก็อยากให้สิ่งนั้นคงทนอยู่ในสภาพเดิม หรืออยู่สถานะเดิมตลอดไป เป็น**สุขขัง** ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็น**ทุกขัง**

(๓) เห็นว่ารูป-นาม หรือชีวิตนี้เป็นตน เป็นของตน หรือเป็น**อัตตา** อยากให้ตนสามารถบังคับสิ่งนั้นได้ตามปรารถนา ทั้งๆ ที่สิ่งนั้นเป็น**อนัตตา** อันไม่ใช่ตัวตนและของๆ ตนที่แท้จริงนอกจากนี้ยังไม่มีใครสามารถบังคับได้ดังปรารถนา

(๔) เห็นว่ารูปเป็นของสวยงาม หรือ**สุภะ** น่าชื่นชมยินดี น่าเสพ น่าครอบครอง ทั้งๆ ที่รูปเป็น**อสุภะ** ไม่สวยงามตามที่เห็น มีสิ่งสกปรกอยู่ภายใน

ด้วยความเห็นผิดไปจากครรลองคลองธรรมของชาวโลกดังกล่าว จึงทำให้ชาวโลก**ยึดมั่น** (อุปาทาน) ต่อตนเองและของๆ ตน ที่ได้ มี เป็น รวมถึงสิ่งที่ตนครอบครองและสัมผัสสัมพันธ์อยู่ ไม่อยากให้สิ่งที่ตนยินดีพอใจในของเหล่านั้นต้องเปลี่ยนไป หรือพลัดพรากจากไปในทางวิบัติ หรืออยากบังคับสิ่งเหล่านี้ให้ได้ดังใจ ครั้นเผชิญกับสถานะที่ตนไม่ปรารถนา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ดังที่ปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวัน

ทุกข์ของคนในโลกนี้ จึงเป็นทุกข์เพราะความเห็นผิด
คือไม่รู้ความเป็นจริงทางธรรม
หรือหากจะรู้ด้วยเหตุผล
แต่เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นขัดแย้งกับความต้องการของตน
ก็ไม่ยอมรับความเป็นจริง

การแก้ทุกข์จึงต้องแก้ให้เห็นความเป็นจริง และยอมรับความเป็นจริงทางธรรม ซึ่งมีธรรมชาติที่เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามเหตุปัจจัย ไม่แน่นอนว่าจะแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปในทางใด สรรพสิ่งทั้งหลายจึงไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้และไม่มีใครสามารถบังคับได้ดังปรารถนา เพราะสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่ตน และของๆ ตนที่แท้จริง

การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
จะช่วยแก้ไขความเห็นผิดและความทุกข์ของบุคคลได้

ด้วยเหตุนี้หากบุคคลปรารถนาความสุขที่แท้จริงต้องเจริญภาวนา เพื่อแก้ปัญหาความหลงผิดของใจ ให้เห็นว่า

ความสุขอันเป็นสันติสุขของใจนั้น ไม่ใช่สุขเกิดจากการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ มาบำเรอ สิ่งเหล่านั้นเป็นสุขตามสมมุติของชาวโลก ไม่จีรังยั่งยืนแต่อย่างใด ตรงข้ามบางอย่างอาจจะนำทุกข์มาให้

จะฝึกให้เกิดปัญญารู้เห็นสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริงได้อย่างไรนั้น ขอเสนอแนวทางการฝึกดังนี้

ฝึกปัญญาให้เห็นความเป็นจริง

ปัญญา คือความรอบรู้ เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และรู้ว่าสิ่งใดเป็นคุณสิ่งใดเป็นโทษ ปัญญามี ๓ ระดับคือ

๑. สุตมยปัญญา หมายถึงปัญญาเกิดจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้เรียนรู้จากผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ความรู้ดังกล่าวได้มาจากการพึ่งพาอาศัยคนอื่น แต่เป็นแนวทางที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้ นอกจากนี้ยังเป็นพื้นฐานที่จะพัฒนาไปสู่ปัญญาของตนเอง

๒. จินตามยปัญญา หมายถึงปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยใช้เหตุผล เพื่อให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามกฎธรรมชาติ และให้รู้ว่าสิ่งใดเป็นคุณสิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ

ปัญญาระดับนี้จะเกิดขึ้นได้ ก็โดยอาศัยปัญญาระดับสุตมยปัญญา

เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้มาก่อน จากนั้นก็นำสิ่งทั้งหลายที่ได้รู้มา พิจารณาใคร่ครวญประมวลผล จนเกิดเป็นความรู้เห็นของตนเองขึ้นมา ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามความเป็นจริงในกฎธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ โดยปราศจากข้อสงสัย ซึ่งอาจจะเป็นความรู้เก่าที่ได้ศึกษาในระดับสุตมยปัญญา ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน จนสามารถพลิกแพลงขยาย หรือจัดระบบความรู้นั้นเป็นของตัวเองขึ้นมาได้ หรือเป็นความคิดใหม่ๆ นอกเหนือไปจากที่เคยรู้มาก่อนก็ได้

ปัญญาระดับจินตามยปัญญา ถือว่ามีความสำคัญ เพราะเป็นความรู้ความเข้าใจอันเกิดจากการคิดพิจารณาของเราเอง เป็นปัญญาที่จะนำไปสู่ภาวนามยปัญญา เพื่อความหลุดพ้นต่อไป

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องขยันคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย
ให้เห็นจริงตามกฎของธรรมชาติ
เพื่อสร้างจินตามยปัญญาเป็นทุนให้กับจิต
อันจะนำไปสู่ปัญญาขั้นสูง คือภาวนามยปัญญา

๓. **ภาวนามยปัญญา** เป็นปัญญาขั้นสูงที่จิตได้รู้แจ้งเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนสามารถละวางความยึดมั่น (อุปาทาน) และถอดถอนกิเลส ตัณหา อุปาทาน ออกจากจิตได้ อาจกล่าวได้ว่าปัญญาขั้นนี้เป็นผลสำเร็จอันเกิดจากการภาวนา

ปัญญาทั้ง ๓ ระดับดังกล่าวอาจเปรียบได้ดังนี้

สุตมยปัญญา เปรียบได้กับ**ปริยัติ** คือการศึกษาเรียนรู้

จินตามยปัญญา เปรียบได้กับ**ปฏิบัติ** โดยนำความรู้มาปฏิบัติ ให้รู้ชัดเจนคิดเอง ทำเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งความรู้จากผู้อื่น

ภาวนามยปัญญา เปรียบได้กับ**ปฏิเวธ** อันหมายถึงบรรลุความสำเร็จในผลของการปฏิบัติ

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้จากการใช้ความคิดหรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หากเห็นจริงตามความเป็นจริงของสมมุติบัญญัติทางโลก เรียกว่า**โลกียปัญญา** ซึ่งบุคคลจำเป็นจะต้องฝึกฝนปัญญาดังกล่าวเพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ และเพื่ออยู่กับชาวโลกหรือสังคมได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน

แต่ถ้าเป็นปัญญาที่เกิดจากการใช้ความคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย
ให้รู้เห็นตามความจริงในกฎไตรลักษณ์ หรือความเป็นอสุภะ
จนใจถอดถอนจากความยึดมั่น (อุปาทาน) ด้วยอำนาจของตัณหา
สามารถสลัดกิเลสออกจากจิตได้หมดสิ้น
เข้าสู่อรหัตตผลได้เป็นพระอรหันต์
ปัญญาดังกล่าวเรียกว่าโลกุตตรปัญญา
ซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากการภาวนา
โดยอาศัยกำลังของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน
ทำงานร่วมกัน

การฝึกปัญญาก็คือการฝึกความคิด หากคิดไปในทางโลก ก็มีแนวโน้มไปในทางกามคุณ คือมียินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธัมมารมณ์ (อารมณ์ที่ใจคิดถึง) มีความโน้มเอียงไปในทางตัณหา ซึ่งมีกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ตัณหาก็คือความทะยานอยากในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ได้แก่

(๑) **กามตัณหา** หมายถึงความทะยานอยากเสพ สัมผัส สัมพันธ์

ครอบครอง ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่ายินดี น่าพอใจในสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น อยากรับประทานอาหารเครื่องดื่มที่อร่อย อยากได้เครื่องแต่งตัวที่สวยงาม อยากได้เครื่องเสียง อยากได้รถคันงาม เป็นต้น

(๒) **ภวตัณหา** หมายถึงความทะยานอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากดำรงสถานะที่ตนชอบ เช่น อยากเป็นผู้จัดการ อยากเป็นคนมีชื่อเสียง อยากเป็นเศรษฐี อยากให้ครอบครัวอบอุ่นมีความสุข อยากให้คนในครอบครัวมีพฤติกรรมที่ดีๆ อย่างนี้ตลอดไป อยากอยู่ที่นี่ตลอดไปเพราะชอบสถานที่แห่งนี้มาก เป็นต้น

(๓) **วิภวตัณหา** หมายถึงความอยากให้สิ่งที่ตนไม่ยินดี ไม่พอใจ ที่ตนต้องเผชิญอยู่ให้ดับไปหรือหมดสิ้นไป เช่น อยากให้เพื่อนร่วมงานหรือหัว หน้าที่ตนไม่ชอบพ้นไปจากที่ทำงานเสียเร็วๆ อยากย้ายไปอยู่ที่อื่นตำแหน่งอื่น เพราะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ไม่ชอบเลย อยากหมดหนี้เร็วๆ อยากให้โรคที่เป็นอยู่หายเร็วๆ อยากให้ลูกเลิกเป็นคนเกเร เป็นต้น

หรือหากสิ่งที่ตนได้ มี เป็น ในกามตัณหา ภวตัณหา ต้องพลัดพลาดจากไป อันเป็นเหตุให้ทุกข์ใจ ก็อยากให้สภาวะนั้นผ่านไปเร็วๆ หรืออยากให้ของรักที่พลัดพรากจากไปนั้นกลับคืนมา เป็นต้น

กามตัณหา และภวตัณหา เป็นแรงดูดให้เสาะหาไขว่คว้ามาไว้ครอบครอง เมื่อได้มาก็พยายามปกป้องมิให้พลัดพรากจากไป จึงเป็นตัว**ราคะ** และ**โลภะ** จัดเป็นกิเลสฝ่าย**โลภ**

วิภวตัณหาเป็นแรงผลักไส เพราะไม่พอใจในสภาวะที่เป็นอยู่ อยากให้สิ่งนั้นๆ จากไปเร็วๆ จึงเป็นตัว**โทสะ** เป็นกิเลสสำคัญอีกตัวหนึ่ง

เหตุที่มีกามตัณหา และภวตัณหา เพราะไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปตาม

*กฎไตรลักษณ์ ธรรมชาติของมันเป็นเช่นนั้นเอง เพราะความไม่รู้ดังกล่าวจึงเป็นตัว***หลง** *จัดเป็นกิเลสที่สำคัญอีกตัวหนึ่งเช่นกัน*

อาจกล่าวได้ว่าหากบุคคลขาดสติปัญญาคอยควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ก็จะถูกกิเลสตัณหา ขับเคลื่อนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

กิเลสตัณหาไม่เคยกลัวใคร และไม่มีอำนาจใด ๆ จะปราบมันได้นอกจากปัญญาทางธรรมเท่านั้น ที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้

กิเลสตัณหาอยู่ในจิตของแต่ละคน มิใช่อยู่ที่วัตถุข้างนอก ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส ซึ่งมีอยู่เป็นอยู่ตามธรรมชาติของมัน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธาตุ ๔ แต่เมื่อมากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อารมณ์ความรู้สึก ตลอดจนความคิดที่เข้าไปปรุงแต่งความรู้สึก ที่สร้างความชอบ ความชัง เกิดขึ้นในจิตต่างหาก ที่เป็นตัวชักนำให้เกิดกิเลสตัณหาขึ้นมาในจิต จึงหลงยินดี-ยินร้ายใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์

การเอาชนะกิเลสตัณหาจึงอยู่ที่การเอาชนะใจตนนั่นเอง

เช่นเดียวกันกับการเอากิเลสออก ก็คือเอาออกจากจิต
มิใช่เอาออกจากกาย เพราะกายไม่รู้เรื่องอะไร
มีแต่จิตใจที่ชอบจึงสรรหามาบำรุงกาย
ทั้งการกินอยู่หลับนอนตกแต่งประทินโฉม

เมื่อใจชอบใฝ่หากิเลสตัณหา หรือปล่อยให้กิเลสตัณหาชักนำความคิด จึงต้องช่วงชิงความคิดมาจากฝ่ายกิเลสตัณหา เพราะความคิดเป็นของกลาง เช่นเดียวกับลูกบอลที่เขาใช้แข่งกันอยู่ในสนามฟุตบอล

ลูกบอลเป็นของกลาง ฝ่ายใดแย่งลูกได้ ฝ่ายนั้นก็ได้ครองลูก

ในอดีตที่ผ่านมา เรามักปล่อยให้ฝ่ายกิเลสตัณหา แย่งเอาลูกบอลไปครองหรือแย่งชิงความคิดไป ฝ่ายสติปัญญาจึงปราชัยให้กับฝ่ายกิเลสตัณหา อยู่เป็นประจำ ต้องฝึกให้ฝ่ายสติปัญญามีเทคนิคในการแย่งชิงลูกบอลจากฝ่าย กิเลสตัณหา ให้สามารถครองลูกไว้ได้นาน โดยป้องกันลูกไว้มิให้ฝ่ายกิเลสตัณหาแย่งชิงเอาไป นอกจากนี้ยังฝึกยิงประตู (ฆ่ากิเลส) ให้ได้ ฝ่ายสติปัญญาจึงจะมีชัยเอาชนะฝ่ายกิเลสตัณหาได้ *ชัยชนะที่สั่งสมไว้ที่ละเล็กละน้อยจะเป็นกำลังนำไปสู่ชัยชนะครั้งยิ่งใหญ่ นั่นคือชัยชนะเหนือกิเลสตัณหาได้ตลอดกาล ถึงกับทำให้ฝ่ายกิเลสตัณหายุบทีมไปเลย*

เมื่อมีชีวิตอยู่ในโลกต้องเสาะแสวงหารักษาและพัฒนาสิ่งที่ได้ ที่มีที่เป็น เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ และมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวหรือผู้อื่น ตามพันธกรณี จะใช้ปัญญาอย่างไร *ปัญญาในทางโลกก็ต้องเรียนรู้ และฝึกฝนให้จัดเจนเยี่ยงชาวโลกเขา มิฉะนั้นจะไม่ทันโลกและจะอยู่อย่างลำบาก แต่ในการกระทำทางกาย วาจา ใจ นั้น ให้มีธรรมเข้าไปกำกับไว้*

พระพุทธองค์สอนให้พิจารณาสิ่งที่คิด (ใจ) พูด (วาจา) ทำ (กาย) ว่าสิ่งใดเป็นคุณ สิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเหมาะสมสิ่งใดไม่เหมาะสม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หากเห็นว่าสิ่งใดเป็นคุณมีความเหมาะสม ก็ให้คิด พูด ทำ สิ่งนั้นลงไป แต่ถ้าเห็นว่าไม่เหมาะสม หาก คิด พูด ทำ ไปแล้วจะเกิดโทษ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หรือเป็นที่ติฉินของบัณฑิต ก็ให้หยุดเสีย

คำว่าสิ่งใดดีเป็นคุณและสิ่งใดไม่ดีเป็นโทษ มีความหมายกว้างมาก คุณและโทษของสิ่งทั้งหลายต้องให้ถูกทั้งทางโลกและทางธรรมด้วย

ของบางอย่างเป็นคุณทางโลกแต่เป็นโทษทางธรรม ก็อย่าได้ทำ เพราะทำไปแล้วจะได้รับผลของกรรมตามสนอง

เช่น ประกอบมิจฉาอาชีพ ได้แก่ ฆ่าสัตว์ เลี้ยงสัตว์เพื่อขายให้เขาเอาไปฆ่า ขายเหล้า บุหรี่ เปิดบ่อนการพนันหรือสถานเริงรมย์อันเป็นอบายมุข ขายอาวุธเพื่อการทำลายชีวิตคนและสัตว์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้แม้ทำตามกฎหมายแต่ก็ผิดศีลธรรม และไม่เป็นสัมมาอาชีพ จึงไม่ควรทำ

ด้วยเหตุนี้การดำเนินวิถีชีวิตทางโลก จึงจำเป็นจะต้องมีศีลเป็นตัวกำกับ อย่างน้อยก็ศีล ๕ เพื่อไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ศีลข้อที่ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ศีลข้อที่ ๒ เว้นจากการลักทรัพย์ ศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม ศีลข้อที่ ๔ เว้นจากการพูดปด

ศีลทั้ง ๔ ข้อนี้มีไว้เพื่อไม่เบียดเบียนผู้อื่น อันจะทำให้เขาทุกข์ใจ ได้รับความเดือดร้อนเพราะถูกเบียดเบียน ซึ่งจะนำมาด้วยการตอบโต้ แก้แค้น ทำให้เกิดความไม่สงบสุขในสังคม

ศีลข้อ ๕ เว้นจากการเสพสุรา ยาเสพติด ของมึนเมา ศีลข้อนี้ดูผิวเผินเป็นการป้องกันมิให้เบียดเบียนตนเอง แต่แท้จริงแล้วเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นไปด้วย เช่น หากเป็นผู้มีครอบครัว เท่ากับใช้ทรัพย์ส่วนรวม ของครอบครัวไปเสพในสิ่งที่เป็นโทษ หากเจ็บป่วยก็ต้องเสียทรัพย์ของ ครอบครัวเป็นจำนวนมากเพื่อรักษาโรค นอกจากนี้ผู้ที่เมาจากการเสพสิ่งเสพติดไม่สามารถควบคุมสติของตนได้ ก็นำไปสู่การทำร้ายทำลายชีวิต และทรัพย์สินของตนเอง และผู้อื่น เช่น เมาสุราเป็นเหตุให้ขับรถชนผู้อื่น เป็นต้น

ผู้ที่มีปัญญาทางธรรมจะสามารถรักษาศีล ๕ ได้ เพราะปัญญาทาง

ธรรมจะเห็นทุกข์ โทษ ภัย ของการผิดศีล มีความเกรงกลัวต่อบาป และละอายต่อบาป สามารถข่มใจควบคุมพฤติกรรมไม่ให้ผิดศีลได้

ผู้มีปัญญาทางโลกต่อให้มากเท่าใดก็ตาม หรือมีฐานะตำแหน่งสูงเพียงใดก็ตาม มีทรัพย์สินมากมายมหาศาลก็ตาม หากขาดปัญญาทางธรรมแล้ว ก็ไม่อาจรักษาศีลได้

เพราะปัญญาทางโลกไม่มีกำลังเข้มแข็งพอที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหา มีแต่ปัญญาทางธรรมเท่านั้นที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้

หากเป็น**เศรษฐี** กิเลสที่อยู่ในตัวคนนั้นก็เป็น**มหาเศรษฐี**

หากจบปริญญาเอกได้**ดุษฎีบัณฑิต** กิเลสในตัวคนนั้นก็เป็น**มหาดุษฎีบัณฑิต**

หากเป็นผู้บริหารระดับสูง กิเลสในตัวคนนั้นก็เป็น**นายของผู้บริหารระดับสูง**

หากเป็น**จักรพรรดิ** กิเลสในตัวคนนั้นก็เป็น**จอมจักรพรรดิ**

เพราะกิเลสอยู่ในตัวผู้ใดมันย่อมเป็นใหญ่เหนือผู้นั้นเสมอ

ผลจากการละเมิดศีล ย่อมนำทุกข์ โทษ ภัย มาสู่ตนไม่วันใดก็วันหนึ่ง โดยไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ ความรุนแรงของวิบากกรรมที่จะได้รับขึ้นอยู่กับเจตนา การกระทำ ผู้ถูกกระทำ และผลของการกระทำอันเกิดจากการละเมิดศีลแต่ละข้อ

จงอย่าประมาทต่อการละเมิดศีล ๕ และอย่าเห็นว่าเป็นเรื่องเล่น ๆ

(หากต้องการศึกษาเรื่องดังกล่าวเพิ่มเติม ขอแนะนำให้อ่านเรื่อง ***กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด*** *ของผู้เขียน)*

วิธีพัฒนาปัญญาทางธรรม

วิธีฝึกพัฒนาปัญญาทางธรรม ก็คือฝึกแย่งชิงความคิดกับฝ่ายกิเลสตัณหา แทนที่จะให้คิดไปในทางโลกตามที่กิเลสตัณหาต้องการ ก็ให้คิดในทางธรรม ทุกครั้งที่รู้สึกตัวว่าคิดไปตามเกมของกิเลสตัณหา อันนำไปสู่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ให้เปลี่ยนความคิดมาเป็นคิดในทางธรรม

คำว่าโลภ โกรธ หลง อันหมายถึงกิเลสหรือเครื่องเศร้าหมองนั้น มีความหมายกว้าง

ความโลภ หมายถึงความอยากได้ มีความหมายกว้างเช่นกัน ใครๆ ต่างก็อยากได้สิ่งที่ตนพึงพอใจทั้งสิ้น สิ่งที่คนทั่วไปอยากได้มีทั้งสิ่งที่ดีเป็นกุศล และสิ่งที่ไม่ดีเป็นอกุศล เช่นอยากได้สิ่งของอันประณีตเพื่อนำไป ทำบุญ อยากได้คนดีมีความสามารถมาร่วมงาน อยากได้ตำแหน่งหน้าที่หรือ ฐานะที่ดีกว่านี้ อยากได้อริยมรรคอริยผล ขั้นใดขั้นหนึ่งในชาตินี้ เช่น ได้เป็นพระโสดาบัน*ก็ยังดี

ความอยากดังกล่าวไม่ผิดศีลธรรม ไม่ผิดกฎหมาย ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เป็นความอยากที่อยู่ในครรลองคลองธรรม ไม่ถือว่าเป็นความโลภ แต่เป็น**ฉันทะ** หรือความยินดีพอใจ อยากได้ในสิ่งที่เป็นกุศลเป็นแรงบันดาลใจให้บุคคลประกอบกิจกรรมให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมาย

** ลำดับของพระอริยบุคคลได้แก่ ๑. พระโสดาบัน ๒. พระสกทาคามีหรือสกิทาคามี ทั้ง ๒ ระดับนี้จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิ เกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ จะได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ๓. พระอนาคามี (เกิดชาติเดียวในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส แล้วบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์) ๔. พระอรหันต์*

เมื่อรู้ว่าอยากได้สิ่งเหล่านี้ ก็ให้เร่งความเพียรทำให้เกิดผล หากยังไม่สำเร็จก็ไม่ท้อถอย และไม่ต้องทุกข์ร้อน ทำต่อไปสักวันก็จะบรรลุผล

ความอยากฝ่ายดีเป็น**ฉันทะ** ก่อให้เกิดความเพียรที่แกล้วกล้าหรือ**วิริยะ**

เมื่อลงมือทำก็ทุ่มเทแรงกายแรงใจทำด้วยใจเต็มร้อยหรือมี**จิตตะ**

ทำไปแล้วก็นำผลที่ได้รับมาประเมินหรือ**วิมังสา** เพื่อแก้ไขจุดอ่อน พัฒนาจุดแข็ง

ธรรมทั้ง ๔ ประการคือ**อิทธิบาท ๔** เป็นธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จในกิจทั้งปวง

ความอยากที่เป็นฝ่ายอกุศลคือตัว**โลภ** เป็นกิเลสที่ทำให้ใจเศร้าหมอง เช่น อยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยไม่ชอบธรรม เป็นต้นว่าเห็นคนอื่นเขารวยมีฐานะทางการเงิน สามารถจับจ่ายใช้สอยหาวัตถุมาบำรุงบำเรอความเป็นอยู่ ก็อยากมีอย่างเขา แต่ลำพังรายได้ที่มีอยู่ไม่สามารถซื้อรถ ซื้อบ้าน หรือวัตถุที่ต้องการได้ จึงคิดรวยทางลัด

บางคนก็โกงเงินที่ทำงาน (ทั้งเอกชนและรัฐ) บางคนก็ปล้น ฉกชิงวิ่งราว หรือฉ้อฉลเอาทรัพย์ของผู้อื่น บางกรณีแม้จะไม่เป็นการเบียดเบียนทรัพย์ผู้อื่นโดยตรง แต่ความอยากได้เงินทางลัด จะนำไปสู่การประกอบมิจฉาอาชีพ เช่น ค้ายาเสพติดให้โทษ ค้าประเวณี เล่นการพนัน เป็นต้น

หากมีความอยากอันเป็นกิเลสฝ่ายโลภเกิดขึ้น
มีวิธีการที่จะต่อสู้เพื่อเอาชนะกิเลสได้ดังนี้

๑. อย่าด่วนลงมือทำ หรืออย่าสนองตอบความต้องการของกิเลสเช่น อย่าด่วนไปเล่นการพนัน หรืออื่นๆ ให้ระงับการกระทำเอาไว้ก่อน ผลัดกิเลสตัณหาไปว่ายังไม่ทำในวันนี้

๒. นำผลดีผลเสียมาพิจารณา หากฝ่ายกิเลสตัณหาครอบงำความคิด มันจะคิดแต่ในผลได้ที่จะเกิดขึ้น เช่น ถ้าคิดเล่นการพนันก็คิดว่าจะชนะเขา จะได้เงินมา ถ้าคิดโกงเขาหรือประกอบมิจฉาชีพก็คิดว่า ถ้าทำสำเร็จจะได้เงินมาเท่านั้นเท่านี้

แต่ถ้าฝ่ายสติปัญญาคิด ก็คิดว่าถ้าเล่นการพนันอาจจะแพ้เสียเงินไปถึงขั้นหมดเนื้อหมดตัวก็ได้ หากโกงเขาผู้อื่นย่อมรู้ จะเสียชื่อเสียงไปทั้งวงศ์ตระกูล ถึงแม้ว่าจะทำได้สำเร็จ แต่ก็จะได้รับผลของวิบากกรรม ต้องใช้หนี้กรรมทั้งชาตินี้และชาติหน้า เงินที่ได้มาไม่คุ้มกันเลย

การเปิดโอกาสให้ฝ่ายสติปัญญาคิด ก็เท่ากับว่าเปิดโอกาสให้ ๒ ฝ่ายได้ต่อสู้กัน คือทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่วที่อยู่ในจิตใจต่อสู้กัน หากฝ่ายอกุศลหรือฝ่ายคิดชั่วเป็นฝ่ายชนะ ก็ประวิงเวลาว่าวันนี้อย่าด่วนทำ รอไว้วันหลังก่อน แล้วก็ให้ความคิดทั้ง ๒ ฝ่ายสู้กันใหม่

พยายามหาข้อมูลมาสนับสนุนฝ่ายสติปัญญา หรือฝ่ายกุศลมากๆ เช่น ยกตัวอย่างจริงๆ ให้เห็นผลที่คนทำผิดได้รับ จะให้ดีลองไปดูที่ศาลเวลาเขาพิจารณาคดี หรือไปโรงพักดูผู้ต้องหาถูกคุมขังอยู่ก็ได้ แล้วคิดว่าถ้าตนต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้จะเอาหรือ

พยายามหาเหตุผล หลักฐาน ประจักษ์พยานที่เป็นรูปธรรม มาสู้กับฝ่ายอกุศล ข้อสำคัญอย่าด่วนลงมือทำ ให้มันต่อสู้กันไปเรื่อยๆ เมื่อเวลาผ่านไป ฝ่ายอกุศลก็จะอ่อนกำลังลง ฝ่ายกุศลหรือสติปัญญาก็จะมีชัยชนะ

ความโกรธ มีความหมายกว้างเช่นเดียวกับความโลภ ความโกรธมาจากความขัดเคืองใจ ไม่ได้อย่างที่ตนปรารถนา หรือถูกขัดแย้ง

ถูกขัดขวาง ถูกแย่งชิงของรักของหวง หรือถูกทำร้ายทางด้าน กาย วาจา ใจ เป็นต้น อารมณ์ที่ไม่พอใจ อาจจะเกิดขึ้นในระดับไม่รุนแรงจนถึงระดับรุนแรง เช่น หงุดหงิด ขุ่นเคือง ฉุนเฉียว อารมณ์ระดับนี้อาจจะแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าที หากเป็นอารมณ์ที่รุนแรงขึ้นมาอีก อาจจะแสดงเป็นคำพูด กิริยาท่าทางที่ก้าวร้าว และถ้ารุนแรงยิ่งขึ้น ก็อาจจะเป็นคำด่าที่หยาบคาย ถึงขั้นลงมือประทุษร้าย เป็นต้น

ความโลภ และความโกรธ หากเกิดขึ้นในใจยังไม่แสดงออกทางวจีกรรมและกายกรรม ถือว่ายังไม่ผิดศีล เพราะยังไม่ได้เบียดเบียนผู้อื่น แต่ผิดทางธรรม หรือผิดคุณธรรม อกุศลที่เกิดขึ้นในจิตดังกล่าวจะทำให้จิตเศร้าหมอง เป็นการเบียดเบียนตนเอง ทำให้ไม่มีความสุข และผลของจิตที่ไม่ปกติจากอารมณ์เหล่านี้ ยังส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง เป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาด้วย

ความโกรธนำมาซึ่งความเกลียดชัง หากรุนแรงจะนำไปสู่ความอาฆาตพยาบาท คิดประทุษร้าย และถึงขั้นลงมือประทุษร้ายต่อกัน ซึ่งเป็นเรื่องร้ายแรงมาก ทั้งต่อตัวผู้คิดผู้ทำและผู้ถูกกระทำ

ความอาฆาตพยาบาทถึงกับประทุษร้ายผู้อื่น มาจากบุคคลผู้นั้นย้ำคิด ย้ำจำ ย้ำเตือน ความไม่พอใจที่มีต่อผู้อื่นอยู่เนืองๆ เหมือนเติมเชื้อไฟเข้าไปในกองไฟ จากกองเล็ก เป็นกองใหญ่จนไฟลุกโชนร้อนแรง คิดดูเถิดว่าความร้อนที่สุมอยู่ในอกของผู้คิดนั้น จะรุนแรงเผาไหม้ตนสักเท่าใด

การปล่อยให้ใจคิดถึงเรื่องขุ่นเคือง ก็คือปล่อยให้**วิภวตัณหา**ทำงาน จนเพิ่มกิเลสฝ่ายโทสะให้ท่วมท้นอยู่ในหัวใจ ผู้ที่มีความโกรธอยู่ในเรือนใจ จะหาความสุขไม่ได้เลย ไม่ว่าจะมี

ความรู้ตำแหน่งหน้าที่และทรัพย์ศฤงคารมากมายสักเท่าใด

คนที่มีนิสัยพื้นฐานไปในทางโกรธนั้น มักจะมีสาเหตุดังนี้

(๑) พ่อแม่เลี้ยงดูโดยตามใจมาตั้งแต่เด็ก จนเป็นคนเอาแต่ใจตัว ใครขัดใจก็จะโกรธ และทุกครั้งที่โกรธ ความโกรธก็จะสั่งสมอยู่ในจิต จนกลายเป็นนิสัย ทำให้กลายเป็นคนขี้โมโห ฉุนเฉียวง่าย

(๒) เมื่อเป็นเด็กรู้สึกว่าตนไม่ได้รับความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ เห็นว่าพ่อแม่ลำเอียงไม่รักตน รักพี่-น้องมากกว่าตน ยิ่งหากถูกทำโทษด้วยวิธีการรุนแรงจากพ่อแม่ หรือถูกดุด่าว่ากล่าวด้วยคำรุนแรงหยาบคาย ก็จะสั่งสมนิสัยก้าวร้าวรุนแรงเอาไว้ กลายเป็นคนที่มีความรุนแรงทางความรู้สึก เช่น โกรธก็รุนแรง รักหรือชังก็รุนแรง เป็นต้น

(๓) คนที่เก่งทางโลกทำงานประสบความสำเร็จ มีตำแหน่งหน้าที่สูงขึ้น เป็นลำดับ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง เป็นคนทำงานเร็ว ใจร้อน มีหน้าที่รับผิดชอบมากตามตำแหน่ง เมื่อคนในบังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานทำไม่ได้ดังใจ ก็จะหงุดหงิด ฉุนเฉียว ครั้นอารมณ์เหล่านี้สะสมมากเข้าก็กลายเป็นโกรธ ใช้คำพูดตลอดจนท่าทีกับเพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชาไปในทางที่ก้าวร้าว ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดอึดอัดเครียดไปตามๆ กัน

(๔) คนที่ประเมินค่าตนเองว่าเป็นคนดีมีศักดิ์ศรี มีสกุลรุนชาติ มีหน้ามีตา มียศมีศักดิ์ มีเงินมีทองเป็นเศรษฐี ซึ่งใครจะมาดูหมิ่นเหยียดหยามไม่ได้ เป็นคนเจ้ายศเจ้าอย่าง พูดง่ายๆ ก็คือเป็นคนหลงตัวเอง บุคคลประเภทนี้ไม่ชอบให้ใครมาขัดใจ โดยเฉพาะผู้ที่มีสถานะต่ำกว่าตน หากมาขัดใจหรือเถียง ก็จะโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ

(๕) พวกที่เก็บกดจากข้างนอก แล้วไปประบายอารมณ์กับคนในครอบครัว กล่าวคือเมื่อทำงานอยู่นอกบ้านมีความเครียด จากแรง

กดดันซึ่งอาจจะมาจากถูกเขาข่ม เพราะตนเป็นผู้น้อยกว่า หรือลักษณะหน้าที่การงานต้องให้บริการรับใช้เอาใจเขา หรือโดยบทบาทของตนมีฐานะหน้าที่การงาน ต้องเป็นคนอ่อนน้อม สุภาพ รับฟังความเห็นของคนอื่น เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ทั้งๆ ที่กิจกรรมดังกล่าวขัดกับความรู้สึกของตน

เมื่ออยู่นอกบ้านจึงเป็นเสมือนกระโถนใบใหญ่ที่คอยรองรับอารมณ์ของผู้อื่น จึงมีอารมณ์เก็บกดเต็มอยู่ในกระโถนใจ ครั้นกลับมาบ้านก็เอากระโถนใบนั้นเทขยะอารมณ์ออกมาใส่คนในบ้าน

กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ ฉุนเฉียวง่าย หากเป็นสามีก็จะออกกับภรรยาและลูกๆ หากเป็นภรรยาก็จะออกกับลูก หรือถ้าสามีเป็นคน อ่อนหน่อยก็จะข่มสามี คนที่บ้านจึงเป็นที่รองรับอารมณ์ หรือรับเอาขยะไป

จะเอาชนะความโกรธได้อย่างไร

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เอาชนะความโกรธด้วย**อุเบกขา** เอาชนะความพยาบาทด้วย**เมตตา**

วิธีจะระงับความโกรธจนถึงขั้นไม่โกรธนั้นมีเทคนิคต่างๆ หลายวิธี ในที่นี้จะนำเสนอให้ผู้อ่านพิจารณาพอสังเขปคือ

๑. ขณะที่มีความโกรธเกิดขึ้น หากกำลังของสติปัญญายังไม่เข้มแข็งพอที่จะระงับความโกรธได้ทันที อย่าด่วนไปดูความโกรธ หรืออย่าด่วนไปพิจารณาเรื่องที่ทำให้ตนโกรธ ให้ละจากความรู้สึกโกรธไว้ก่อน แต่กลับมาดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกายแทน

เป็นที่ประจักษ์ชัดเจนว่า ความรู้สึกที่ใจสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายอย่างแนบแน่น เช่น เมื่อโกรธลมหายใจจะหนัก ชีพจรจะเต้นเร็ว หากโกรธมากกล้ามเนื้อจะเกร็ง

ใบหน้าจะบึ้ง ความดันจะสูงขึ้น จะมีแรงสั่นสะเทือนไปทั่วสรรพางค์กาย บางแห่งก็เบา บางแห่งก็แรง ถึงกับกล่าวกันว่าโกรธจนเนื้อเต้น

เมื่อกำลังโกรธ ให้ใช้สติสมาธิสังเกตดูความรู้สึกบนร่างกาย หรือภายในร่างกาย จับดูว่าส่วนไหนที่กระเพื่อมหรือสั่นสะเทือนแรง หรือแสดงความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เด่นชัดออกมาทางร่างกาย เช่น บริเวณท้องจะรู้สึกกระเพื่อมไหว เป็นต้น

ยังไม่ต้องดูความรู้สึกทางใจ เพราะหากดูความรู้สึกทางใจขณะโกรธ ความคิดจะนำไปสู่การปรุงแต่งที่ไม่เป็นธรรม จะมีอคติเข้าข้างตัวเอง เห็นฝ่ายที่ทำให้โกรธเป็นฝ่ายผิด นอกจากนี้ยังคิดที่จะตอบโต้ฝ่ายตรงข้าม พฤติกรรมเช่นนี้จะสร้างความก้าวร้าวรุนแรงให้เกิดขึ้น

ขณะที่จับความรู้สึกที่เด่นชัดบนร่างกายได้นั้น ก็ดูการกระเพื่อมไหวหรือสั่นสะเทือนภายในร่างกาย ดูอย่างเป็นกลางหรือเป็นอุเบกขา ให้เห็นธรรมชาติความเป็นจริงที่ปรากฏบนร่างกาย เมื่อวางใจเป็นกลางสังเกตความรู้สึกภายในร่างกายสักครู่ ความรู้สึกที่ปรากฏนั้นจะค่อยๆ เบาบางลง ดูต่อไปด้วยใจเป็นกลาง จนความรู้สึกบนร่างกายเป็นไปตามปกติ นั่นแสดงว่าอารมณ์ความรู้สึกโกรธที่ใจเบาบางลง หรือเข้าสู่สภาวะปกติแล้ว

อนึ่ง การดูความรู้สึกทางกายหากจะดูลมหายใจแทน พร้อมกับภาวนาพุทโธ หรือดูหน้าท้องภาวนาพองยุบ หรือดูดวงแก้วภาวนาสัมมาอรหัง ก็ได้

ขอให้เข้าใจว่า ระหว่างกายกับจิตนั้นกายไม่มีมายา แสดงสภาวะที่เป็นอยู่อย่างตรงไปตรงมา เช่น ร้อนก็เหงื่อไหล หนาวก็สั่น ง่วงก็หลับ เป็นต้น ตรงข้ามกับจิตจะมากด้วยมายาร้อยเล่ห์กล คิดปรุงแต่งบิดเบือนได้สารพัดเรื่อง

ด้วยเหตุนี้การดูความรู้สึกทางกายขณะที่จิตมีปัญหาทางอารมณ์
คือการหันกลับเข้ามาดูความเป็นจริง
แต่ถ้าไปดูเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้น
ระวังไว้ว่าจะไปดูมายาของจิต และทำให้หลงเล่ห์กลของกิเลส
ถูกกิเลสชักนำไปในทางที่นำทุกข์ โทษ ภัย มาให้
ซึ่งในอดีตเราก็หลงเล่ห์กลของกิเลสทำนองนี้มามากแล้ว

โดยที่ความโกรธมีอยู่กันแทบทุกคน ขึ้นอยู่กับใครจะสามารถระงับอารมณ์ ข่มความรู้สึกได้ดีกว่ากัน หากไม่ฝึกควบคุมอารมณ์ขณะรู้สึกโกรธแล้ว ไม่เพียงแต่จะปล่อยให้ความโกรธเผาไหม้ใจของตนเท่านั้น พฤติกรรมขณะที่โกรธเมื่อแสดงออกไป ยังเผาไหม้คนที่อยู่รอบข้างอีกด้วย

การควบคุมความโกรธอาจจะมีวิธีการต่างๆ หลายวิธี หากไม่พิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายขณะโกรธ ก็ลองเปลี่ยนมาพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (ไม่ใช่เรื่องที่กำลังโกรธ) เป็นต้นว่า

๒. เอาของที่ตนชอบมาทำ มาดู มาฟัง มาอ่าน หรือทำกิจอย่างอื่น เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจจากความโกรธไปหาสิ่งอื่น ด้วยใจที่จดจ่อสิ่งนั้น จะช่วยให้ความโกรธจางคลายลงได้ หรือ

๓. ให้คิดถึงคุณความดีของผู้ที่เราโกรธ ว่าเขามีคุณความดีที่ทำไว้กับเราอย่างไรบ้าง เป็นโอกาสที่เราควรจะตอบแทนความดีของเขา แทนที่จะคิดโกรธเขา หรือ

๔. ให้คิดถึงทุกข์ โทษ ภัย หากเราจะโต้ตอบเขาด้วยความโกรธ

ซึ่งอาจจะเสียไมตรี หรือเป็นการเบียดเบียนเขา จะสร้างวิบากกรรมให้เกิดขึ้นกับเราในภายหน้า

๕. หากมีสติ ปัญญา เข้มแข็ง ให้เผชิญหน้ากับความโกรธ โดยดูความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้น ให้เห็นว่าความโกรธเป็นอารมณ์ของจิต เป็นธรรมชาติของความคิดหรือสังขารที่เข้ามาปรุงแต่งความรู้สึก เป็นการทำงานของกิเลสฝ่ายโทสะหรือวิภวตัณหา มันเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเพราะพื้นฐานของจิตยังมีกิเลสเหล่านี้อยู่ ให้ดูด้วยใจเป็นกลางซึ่งจะเห็นความไม่เที่ยงและความไม่สามารถบังคับได้ดังปรารถนาของจิต ไม่ช้าความโกรธก็จะดับไป

๖. หากมีกำลังของสติปัญญาเข้มแข็งขึ้นไปอีก เมื่อความโกรธเกิดขึ้นเพียงแต่กำหนดรู้อารมณ์ที่โกรธ ความโกรธก็จะดับไปเอง โดยไม่ต้องไปทำอะไร นั่นเป็นเพราะกำลังของสติปัญญาที่ฝึกมาดีแล้ว จะเพิ่มสมรรถภาพของจิต ให้จิตมีปัญญาแหลมคม ละวางความโกรธได้เอง

พระพุทธองค์ตรัสว่า หากมีใครเอาก้อนถ่านร้อนๆ
ที่ไฟลุกโชนมาวางไว้บนหัวเรา
เราควรจะปัดเอาถ่านร้อนนั้นให้พ้นจากหัวเราเสียก่อน
หรือว่าควรจะตรงไปจัดการกับคนที่เอาถ่านร้อนมาวางไว้บนหัว
โดยปล่อยให้ถ่านไหม้อยู่บนหัว

คำตอบก็คือแทบทุกคนจะตอบว่า ต้องเอาถ่านร้อนนั้นให้พ้นหัวก่อน นั่นเป็นคำตอบด้วยเหตุผล แต่ในความเป็นจริงแล้วคนส่วนใหญ่จะไปจัดการกับคนเอาถ่านร้อนมาวางไว้บนหัว

แทนที่จะเอาถ่านออกจากหัว นั่นคือตอบโต้กับคนที่มาทำให้เราโกรธ โดยปล่อยให้ความโกรธเป็นไฟเผาไหม้อยู่ในใจของตน **ช่างเป็นความเขลาแท้ๆ**

เมื่อความรู้สึกโกรธเบาลงหรือเป็นปกติ ให้พิจารณาเรื่องที่โกรธว่ามีสาเหตุมาจากอะไร ส่วนใหญ่คนจะคิดเข้าข้างตัวเอง ว่าเป็นเพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือคนนั้นคนนี้ทำให้ตนโกรธ เช่น เขาทำงานไม่ได้อย่างใจ เขาพูดกับเราไม่ดี ใช้วาจาก้าวร้าว ส่อเสียด เขาด่าเราหรือนินทาเรา เขาเอาเปรียบเรา เขา...(สารพัดอย่างที่ทำกับเรา)

เอาเรื่องที่เป็นต้นเหตุของความโกรธมาพิจารณา เป็นต้นว่า เขาทำไม่ถูกใจเรา หรือเขามีพฤติกรรมในทางที่เราไม่ต้องการ หากเป็นเช่นนี้ ก็ให้พิจารณาดูตัวเองว่า แล้วเราล่ะทำอะไรถูกใจตัวเองหรือเป็นไปอย่างที่ตัวเองต้องการหรือไม่ ทำอะไรถูกต้อง ดีงาม เรียบร้อย สมบูรณ์แบบไปทุกอย่างหรือไม่

จะเห็นว่าเราเองก็ใช่จะทำสิ่งต่างๆ ถูกต้อง ดีงาม ได้ดังใจทุกครั้งไป นี่ขนาดตัวเราเองรู้ความต้องการของตนเอง ทำเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง ก็ยังทำไม่ได้อย่างใจที่เราต้องการ นับประสาอะไรกับคนอื่นที่ไม่รู้ใจเรา ไม่เข้าใจความต้องการของเราอย่างถ่องแท้ และไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างเต็มที่กับตัวเรา แล้วเราจะบังคับให้เขาทำให้ได้ดังใจเราได้อย่างไร

แม้เราเองก็ทำให้ผู้อื่นไม่ได้อย่างใจที่ผู้อื่นต้องการเช่นกัน ต้องเป็นคนมีจิตใจกว้าง มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามธรรมชาติความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น จึงจะเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง

ตามธรรมชาตินั้นคนเรามีทักษะต่างกัน ศักยภาพต่างกัน อารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการต่างกัน แต่ละคนมีจุดอ่อนจุดแข็งไม่เหมือนกัน มีปัญหาทางใจ สุข ทุกข์ ไม่เหมือนกัน พฤติกรรมจึงไม่เหมือนกัน ผลงานจึงไม่เท่ากัน แม้คนคนเดียวกัน ต่างเวลา ต่างสถานการณ์ ต่างความรู้สึก ยังทำงานชนิดเดียวกันออกมาต่างกันเลย

ธรรมชาติของไข่ไก่ต้องฟองเล็กกว่าไข่เป็ด และไข่ห่านต้องฟองโตกว่าไข่เป็ด จะบังคับให้ไก่ออกไข่ฟองโตเท่าไข่เป็ดหรือไข่ห่านได้อย่างไร มันฝืนธรรมชาติ แม้แต่ไก่ตัวเดียวกันออกไข่แต่ละฟองยังไม่เท่ากันเลย

การที่เรากะเกณฑ์ว่าคนโน้นคนนั้นจะต้องทำให้ได้อย่างใจเรา เป็นการกะเกณฑ์ที่ฝืนกฎธรรมชาติเช่นกัน เพราะสิ่งทั้งหลายที่เป็นผลมาจากเหตุ ต้องเข้าใจว่าเมื่อเราสัมพันธ์กับคนอื่น พฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน อันส่งผลอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น มีตัวแปรอันเป็นเหตุปัจจัยมากมายที่ทำให้เกิดผลต่อพฤติกรรม เช่น เราสั่งให้เขาทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง เขาจะทำสำเร็จออกมาอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ดังนี้

(๑) ผู้สั่งได้สั่งงานชัดเจนหรือไม่ ผู้รับคำสั่งเข้าใจคำสั่งมากน้อยเพียงใด เป็นต้นว่าเอางานนี้ไปทำหน่อยนะ ทำให้**เสร็จเร็วๆ หน่อย** คำว่า **เสร็จเร็วๆ หน่อย** เป็นคำสั่งที่ไม่ชัดเจน จะให้เสร็จภายในกี่ชั่วโมง กี่วัน ผู้รับคำสั่งก็ไม่รู้ได้ บางทีเขามีงานเก่าที่ต้องทำเร่งด่วนเหมือนกัน ก็เลยไม่รู้ว่าจะจัดลำดับความสำคัญงานใดก่อนงานใดหลัง คำสั่งที่ไม่ชัดเจนเช่นนี้มีอยู่เป็นประจำ หากผู้สั่งเป็นหัวหน้าที่เจ้าอารมณ์เอาแต่ใจตัว ลูกน้องก็ไม่กล้าถามรายละเอียดให้ชัดเจน จึงทำตามความเข้าใจของตนเอง และมักจะผิดพลาดไม่ตรงกับความต้องการของหัวหน้า ทำให้หัวหน้าโกรธอยู่เนืองๆ

(๒) ผู้รับคำสั่งที่จะต้องปฏิบัติตาม มีความรู้ความเข้าใจและมีศักยภาพที่จะทำงานนั้นได้มากน้อยเพียงใด หากเป็นงานที่ไม่เคยทำมาก่อน โอกาสผิดพลาดย่อมมีสูง หรือถึงสำเร็จก็ยากที่จะทำให้ดีในระดับมาตรฐาน เพราะเป็นของใหม่ที่ไม่มีความชำนาญในการทำ กรณีเช่นนี้ผู้สั่งงานได้เปิดโอกาสให้ผู้รับคำสั่งได้ซักถามรายละเอียดหรือไม่ ได้มีโอกาสเรียนรู้และทดลองทำหรือยัง และเมื่อลงมือทำได้คอยติดตามให้คำแนะนำหรือไม่ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญต่อผลสำเร็จของงาน

(๓) วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงาน มีพร้อมหรือไม่ และมีคุณภาพตามที่ต้องการเพียงใด

(๔) ระยะเวลาที่ใช้ในการทำงานมีมากพอหรือมีจำกัด ถ้าเป็นงานเร่งรีบ โอกาสผิดพลาดไม่เรียบร้อยย่อมมีสูง

(๕) ผู้ทำงานมีความกดดันในการทำงานหรือไม่ เป็นต้นว่าความร่วมมือจากผู้ร่วมงาน ปัญหาเรื่องสุขภาพ ปัญหาเรื่องอารมณ์ความรู้สึกที่มีอยู่ภายในจิตใจ เหล่านี้ล้วนมีส่วนกระทบถึงงานที่ทำ

(๖) ปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เช่น สถานที่ทำงาน บรรยากาศในการทำงาน สภาพดินฟ้าอากาศ เป็นต้น

จะเห็นว่าปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ หากเป็นปัจจัยที่อยู่ภายนอกการควบคุม ผู้สั่งงานไม่สามารถควบคุมบังคับให้ได้ดังใจหมาย ผู้สั่งงานทำได้แต่สร้างปัจจัยภายในคือตัวเองให้ดี ด้วยการสั่งงานให้ชัดเจน ใช้ท่าทีที่จูงใจ เปิดโอกาสให้ซักถาม หากจำเป็นต้องติดตามงานและแนะนำวิธีการทำงานเพื่อไม่ให้งานผิดพลาดก็ต้องทำ จัดหาวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ในการทำงานให้ ขณะเดียวกันก็สร้างแรงจูงใจในการทำงานด้วย

ผลงานจะออกมาอย่างไร ต้องยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น อาจจะได้ผลงานดีกว่าที่คาดหวัง หรือต่ำกว่าที่คาดหวังก็ได้ โดย

เฉพาะหากไม่เป็นไปตามคาดหวัง ก็อย่าเอาแต่ฉุนเฉียว อารมณ์เสีย เพราะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย มีแต่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้ร่วมงานเสื่อมลง ให้ระงับอารมณ์ขุ่นเคืองไว้ หันมาพิจารณาข้อบกพร่องและหาทางแก้ไขดังกล่าวในคราวต่อไป

ในกรณีที่ความโกรธนั้นเกิดขึ้นจากการมีปากเสียงกับบุคคลในครอบครัว เช่นกับสามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก หรือกับบุคคลในที่ทำงาน เช่น กับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ลูกน้อง หรือกับลูกค้า สาเหตุของเรื่องมักมาจากความเห็นไม่ตรงกัน หรือไม่พอใจในท่าทีของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งอาจใช้คำพูดหรือกิริยาก้าวร้าวกับตน

เมื่อเป็นเช่นนี้จะเกิดการปะทะคารมโต้เถียงกัน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยอมลดราวาศอกกัน การโต้เถียงก็จะรุนแรงขึ้น จนแต่ละฝ่ายขาดสติ ใช้คำพูดและอารมณ์รุนแรงเข้าใส่กัน เหมือนเอาน้ำมันราดบนกองไฟ เปลวไฟจะลุกโชนขึ้น ถึงขั้นตัดสัมพันธ์กัน หากคุมสติไม่ได้ก็อาจถึงขั้นลงมือทำร้ายกันถึงชีวิต

การจัดการความโกรธดังกล่าวให้ถือหลักดังต่อนี้ลองปฏิบัติดู

หากมีความโกรธเกิดขึ้นให้หุบปากไว้ก่อน อย่าด่วนพูดในขณะโกรธ เพราะจะทำให้บรรยากาศในการเจรจาเลวร้ายลง หากฝ่ายตรงข้ามเขาพูดด้วยความรุนแรงก้าวร้าว หรือตำหนิติเตียนเราในเรื่องที่เป็นจริงบ้างไม่เป็นจริงบ้าง ก็ปล่อยให้เขาพูดไป เราเป็นฝ่ายนิ่งเสีย เข้าทำนองว่า

ใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว

การที่เป็นฝ่ายนิ่ง ก็เหมือนกับไม่เติมเชื้อเพลิงลงไปในไฟที่กำลังลุกไหม้ หรือไม่เป็นคู่ชกให้กับฝ่ายตรงข้ามชกโต้ตอบ เมื่อฝ่ายตรงข้ามได้ระบายอารมณ์ไปสักพัก เห็นเรานิ่งเขาก็จะหยุด แต่ถ้าเห็นเราโต้ตอบเขา

ก็จะโต้ตอบหนักยิ่งขึ้น

ขณะที่เราหุบปากไม่โต้ตอบนั้น ใจของเราอาจจะพลุ่งพล่านไม่ยอมนิ่งด้วย เพราะใจยังโกรธอยู่ นั่นเป็นธรรมชาติของใจ พยายามควบคุมไว้โดยไม่สนใจคิดหาคำโต้ตอบ แต่ให้กลับมาดูความรู้สึกทางกายแทนตามที่ได้แนะนำไว้ รอจนสภาวะร่างกายและจิตใจเป็นปกติ จึงพิจารณาสาเหตุของการขัดแย้ง ให้เห็นว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นได้กับทุกๆ คนและทุกคนก็เคยเผชิญกับความขัดแย้งมาแล้ว คนเราต่างจิตต่างใจกันจะมีความเห็นเหมือนกันในทุกๆ เรื่องได้อย่างไร บางเรื่องอาจจะเห็นด้วย บางเรื่องอาจจะขัดแย้ง

หากเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน ผู้ที่เป็นใหญ่หรือมีอำนาจ มักบังคับหรือต้องการให้คนอื่นคิดเหมือนตน ครั้นเขามีความคิดต่างไปจากตนก็มักจะไปโต้แย้งเขา ทำให้เขาโต้แย้งกลับมา จึงทำให้ไม่พอใจ เป็นปากเสียงกัน

ทำไมไม่คิดว่าเขาก็มีความเห็นเฉพาะตัวของเขา เป็นความนิยมชมชอบของเขา หรือเป็นทัศนะของเขา เมื่อเราไปโต้แย้งเขาได้ ทำไมเขาจะโต้แย้งกลับมาไม่ได้

สามีภรรยาที่อยู่ร่วมกันมานาน มักจะขัดแย้งกัน เพราะมีความเห็นต่างกัน พูดคุยกันได้ไม่นานเดี๋ยวก็ขัดคอกัน ไม่เกรงใจกัน ไม่เคารพในความเห็นซึ่งกันและกัน คนที่อยู่ร่วมกันในครอบครัวได้ยินได้ฟังแล้วก็รำคาญ ทำให้ร้อนหูร้อนใจไม่อยากรับรู้ บางทีลูกรำคาญพ่อแม่ต่อปากต่อคำกัน ก็เลยหาทางไปนอกบ้าน

คนที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน

ต้องฝึกที่จะฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว

มิใช่เอาแต่พูดความคิดเห็นของตนให้คนอื่นฟัง

การฟังความเห็นของคนอื่นจะช่วยให้เราฉลาดขึ้น รู้จักเขาดีขึ้น

ฝึกความอดทนในการฟังให้มีมากขึ้น ทำให้ใจเย็นลง

การเอาแต่พูดความเห็นของตนให้คนอื่นฟัง

เป็นการเอาความโง่ของเราไปอวดเขา (หากไม่รู้เรื่องนั้นจริง)

อยากฉลาดต้องฝึกฟังผู้อื่น

เวลาเราพูดให้คนอื่นฟัง หากเขารับฟังด้วยความสงบไม่โต้แย้ง เราจะรู้สึกอยากพูดอยากแสดงความเห็น ยิ่งเขามีสีหน้าท่าทีคล้อยตามสิ่งที่เราพูด เราจะรู้สึกมีความสุขต่อการพูดนั้น

การรับฟังความเห็นของผู้อื่น ไม่เพียงแต่ให้เกียรติผู้พูดเท่านั้น ยังช่วยให้ผู้พูดมีความสุข ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีด้วย หากทำได้สำเร็จไม่เพียงแต่เราเท่านั้นที่จะได้ประโยชน์ คู่กรณีหรือคนที่อยู่รอบข้างก็จะได้ประโยชน์ด้วย

ความหลง เป็นกิเลสตัวใหญ่ที่มีกำลังมากครอบงำอยู่ในจิตเรา ความโลภ ความโกรธ เห็นได้ค่อนข้างชัด จึงมีเป้าหมายให้แก้ได้อย่างเป็นรูปธรรม แต่ความหลงมีความละเอียดซับซ้อน คนที่หลงมักคิดว่าตนเองไม่หลง จึงยากที่จะแก้ไขตนเองได้ ดังได้กล่าวไว้ตอนต้นแล้วว่า กระแสโลกครอบงำวิถีชีวิต ความคิด และพฤติกรรมของคน ด้วยเหตุนี้คนโดยทั่วไปจึงหลงผิดติด อยู่ในกระแสโลก จนมองไม่เห็นความเป็นจริงอีกด้านหนึ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิต ความจริงนั้นคือกระแสธรรม

โลกจึงบังธรรม สมมุติบังวิมุติ อารมณ์บังปัญญา

ดังที่ครูบาอาจารย์ท่านพูดอยู่เนืองๆ

ความหลงที่เราควรจะแก้ไขความเห็นผิดของจิต ที่เห็นคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงทางธรรม หรือ**วิปลาส** มี ๔ อย่างคือ

๑. เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยง(อนิจจัง) ว่าเที่ยง (นิจจัง)

๒. เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ว่าเป็นสุข (สุขขัง)

๓. เห็นสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน (อนัตตา) ว่าเป็นตัวตน (อัตตา)

๔. เห็นสิ่งที่ไม่งาม (อสุภะ) ว่างาม (สุภะ)

ความหลงหรือความเห็นผิดไปจากความเป็นจริงดังกล่าว เป็นมูลเหตุให้เรายึดติดอยู่กับสิ่งที่เราพอใจ ครั้นไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การทำลายความเห็นผิดจากครรลองคลองธรรม ให้จิตเห็นถูกยอมรับความเป็นจริงก็โดยนำสิ่งนั้นๆ มาพิจารณาในเชิงวิเคราะห์ กล่าวคือ

๑. สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ไม่ใช่นิจจัง ให้หยิบยกสิ่งใดๆ ก็ได้ที่อยู่ในตัวเราหรือนอกตัวเรามาพิจารณาดู ให้เห็นที่มาในอดีต ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และที่จะเป็นไปในอนาคต ดูว่าสิ่งนั้นยังคงอยู่ในสภาพเดิม หรือสภาวะเดิมหรือไม่ นับแต่สิ่งนั้นเกิดขึ้นในอดีต จวบถึงปัจจุบัน ซึ่งเห็นว่าไม่มีสิ่งไหนที่คงรูปลักษณ์เหมือนเดิมเลย เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และในอนาคตก็จะเปลี่ยนไปยิ่งกว่านี้

ลำพังการพิจารณาเรื่องดังกล่าวด้วยเหตุและผล ใครๆ ก็ยอมรับความเป็นจริง และเห็นการเปลี่ยนแปลง หรือความไม่เที่ยงเป็นของธรรมดาเป็นธรรมชาติที่มันจะต้องเป็นไปเช่นนั้น แต่ความเข้าไปยึดถือในวัตถุสิ่งของก็ดี หรือบุคคลก็ดี ว่าเป็นของๆ ตน หากเป็นสิ่งที่ตนรักหวงแหนชอบพอ ย่อมไม่อยากให้สิ่งนั้นๆ เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพเดิมในทางที่

เสื่อม หรือในทางที่ตนเสียประโยชน์ แต่ถ้าเปลี่ยนไปในทางที่ตนได้ผลประโยชน์ยิ่งขึ้น ตนจะพึงพอใจและยอมรับ

การเปลี่ยนแปลงไปจากสภาพเดิมของรูปหรือธาตุ ๔ มีเหตุปัจจัย ๒ อย่างคือ เปลี่ยนแปลงภายในมวลสารของมันเองตามธรรมชาติ และเปลี่ยนไปเพราะถูกปัจจัยภายนอกมากระทำให้เปลี่ยน

หากโครงสร้างของรูปที่มีธาตุ ๔ แน่นหนา ทำให้มีเนื้อในมวลสารแข็งแกร่ง เช่น เหล็ก หิน คอนกรีต หรือวัตถุที่เป็นของแข็ง การเปลี่ยนแปลงในเนื้อมวลสารจะเป็นไปอย่างช้าๆ เราจึงเห็นสิ่งเหล่านี้มีอายุยืนอยู่ในรูปทรงเดิมได้นาน แต่หากมีสิ่งภายนอกทำให้เปลี่ยนอย่างรุนแรง เช่น ถูกกระแทก บด ทุบ ตี ก็จะทำให้รูปทรงของวัตถุนั้นเปลี่ยนไปรวดเร็ว

ใครก็ตามที่มีรถ ตัวถังรถประกอบด้วยเหล็กเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีธาตุดินรวมกันหนาแน่น แข็งแกร่ง จึงเปลี่ยนสภาพผุพังไปอย่างช้าๆ ตามอายุการใช้งานและการดูแลรักษา เจ้าของรถใช้รถอยู่ทุกวัน เห็นความเสื่อมของมันทีละเล็กละน้อยจึงทำใจได้ หากการเปลี่ยนนั้นเป็นไปตามภาวะปกติ แต่ถ้าวันใดรถถูกชนหรือคว่ำ เกิดความเปลี่ยนแปลงบุบบู้บี้เสียหายไปอย่างไม่ทันตั้งตัว เจ้าของรถจะทุกข์ใจ ไม่อยากให้มันต้องเปลี่ยนสภาพไปเช่นนั้น เพราะทำใจไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ

การเปลี่ยนแปลงใดๆ ในโลกนี้มีทั้งเป็นไปตามปกติ และไม่ปกติ บางอย่างเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน หรือรุนแรง ซึ่งเหตุการณ์เช่นนี้มีอยู่ทั่วไปในชีวิตคน สัตว์ และธรรมชาติ ภัยธรรมชาติอันเกิดจากน้ำท่วม แผ่นดินไหว ฟ้าผ่า ลมพายุ ภูเขาไฟระเบิด ถือว่ามีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรง เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มิได้เป็นของแปลกใหม่แต่อย่าง

ใด เช่นเดียวกับเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต อาจจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้

เมื่อมีชีวิตอยู่ในโลก
ก็ต้องพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต
ด้วยจิตที่กล้าหาญ ไม่หวั่นไหว
แม้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นเรื่องปกติเป็นไปตามวาระของมัน
หรือเกิดขึ้นอย่างฉับพลันโดยไม่คาดคิดมาก่อน
และไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย
ก็ต้องพร้อมที่จะเผชิญ พร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริง
และพร้อมที่จะต้องต่อสู้ ฟันฝ่า เอาชนะปัญหาและอุปสรรค
จิตใจที่อ่อนแอมีแต่จะแพ้พ่ายนำทุกข์ระทมให้กับตนเอง
มีแต่จิตใจที่เข้มแข็งเท่านั้นจึงจะเอาชนะปัญหาอุปสรรค
นำสุขมาให้กับตนเอง

บางคนเมื่อชีวิตต้องเผชิญกับการสูญเสียอย่างฉับพลัน เป็นต้นว่าคู่ครองนอกใจ หรือบุคคลที่ตนรักต้องพิการหรือตายด้วยอุบัติเหตุ หรือสูญเสียสมบัติอันมีค่าไปในพริบตา หรือเจ็บป่วยเป็นมะเร็งหรือโรคร้าย โดยไม่ทราบล่วงหน้ามาก่อน ก็จะมีความทุกข์ใจในเหตุการณ์ที่ตนประสบ บางคนถึงขนาดสิ้นหวังหมดอาลัยในชีวิต บ้างก็คร่ำครวญว่าทำไมตนจึงเคราะห์ร้ายถึงเพียงนี้ ทำไมเรื่องร้ายแรงเช่นนี้จึงเกิดขึ้นกับตน หรือครอบครัวของตน ทำไมตนก็ตั้งตนอยู่ในคุณงามความดี ไม่ได้ทำผิดคิดชั่วเบียดเบียนใคร เหตุใดจึงต้องรับเคราะห์กรรมเช่นนี้ ไม่ยุติธรรมเลย

กฎธรรมชาติย่อมยุติธรรมเสมอ ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของกฎธรรมชาติ
ทุกชีวิตต่างได้รับความยุติธรรมจากธรรมชาติด้วยกันทั้งสิ้น

ธรรมชาติให้โอกาสทุกคนได้หายใจโดยเท่าเทียมกัน เท่ากับว่าให้โอกาสทุกคนมีชีวิตอยู่โดยเท่าเทียมกัน แต่ชีวิตของแต่ละคนสั้นยาวไม่เท่ากัน นั่นเป็นเพราะกรรมที่แต่ละคนเลือกทำด้วยตนเองต่างหาก ที่มีผลทำให้ชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกันอย่างมากมาย

กรรมชั่วหรืออกุศลกรรมย่อมมาเป็นอุปสรรค ขัดขวาง ตัดรอน บีบคั้น ให้ความเป็นอยู่ในชีวิตพบกับความลำบาก ตรงข้ามกับความดีที่เข้ามาอุปการะเกื้อกูล หนุนนำให้ชีวิตประสบความสุขความเจริญ

ในเมื่อบุคคลทำกรรมกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ต่อเนื่องกันนับภพชาติไม่ถ้วน มีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว เมื่อกรรมดีส่งผลให้อยู่ดีมีสุข ก็ไม่เห็นมีใครมาต่อว่าทำไมชีวิตจึงมีความสุขนัก แต่ครั้นกรรมชั่วที่ตนทำส่งผล กลับตีโพยตีพายตัดพ้อต่อว่าสารพัน หาว่า**ไม่ยุติธรรม** หารู้ไม่ว่านั่นแหละ**ยุติธรรม**แล้ว สมควรแล้ว

การเข้าใจความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ รวมทั้งกฎแห่งกรรม ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของกฎธรรมชาติด้วย จะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีสติปัญญา พร้อมที่จะเผชิญความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต หมั่นสร้างกรรมดีไว้มากๆ ละเว้นกรรมชั่ว เพื่อจะเปิดรับสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตตน

๒. สิ่งทั้งหลายเป็นทุกขังไม่ใช่สุขขัง

จุดมุ่งหมายที่สำคัญยิ่งของพระพุทธศาสนาก็คือ

สอนให้คนรู้จัก**ทุกข์**ที่ตนเองมีอยู่

สอนให้อย่าได้สร้างเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์หรือ**สมุทัย**

สอนให้ขจัดทุกข์ออกไปให้หมดสิ้นหรือ**นิโรธ**

และสอนให้ปฏิบัติตามวิธีที่จะขจัดทุกข์ให้สำเร็จหรือ**มรรค**
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นมรดกอันล้ำค่า
ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและมอบไว้ให้กับชาวโลก

โดยนิสัยของสัตว์โลกไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์เดรัจฉานนั้น ต้องการความสุข (กามตัณหา ภวตัณหา) ไม่ต้องการความทุกข์ (วิภวตัณหา) เมื่อเป็นเช่นนี้สัตว์โลกจึงแสวงหาสุขด้วยการเสพสิ่งที่ตนชอบ โดยอาศัยประสาทสัมผัสที่มีอยู่ เช่น

ทางตา ด้วยการดูสิ่งที่สวยงาม สนุกสนานเพลิดเพลินบันเทิงใจ
ทางหู ด้วยการหาเสียงที่ไพเราะตามที่ตนชอบมาฟัง
ทางจมูก ด้วยการหาของหอมที่ตนชอบมาไว้ดม
ทางลิ้น ด้วยการหาอาหารเครื่องดื่มที่ถูกปากถูกรสนิยมมาเสพ
ทางกาย ด้วยการหาสิ่งของที่นุ่มนวล เนียนละไม เย็นชื่น เบาสบาย หรือสิ่งที่ตนชอบมาสัมผัส
ทางใจ ด้วยการคิดคำนึงถึงสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ มาเป็นเครื่องประโลมใจ

เมื่อบุคคลได้เสพสิ่งเหล่านี้แล้วก็จะรู้สึกมีความสุข เป็นความสุขที่อาศัยเหยื่อ (สิ่งที่เสพ) มาเสพทางประสาทสัมผัส ครั้นเสพไปนานๆ จนรู้สึกเบื่อ ก็หาวิธีปรุงแต่งสิ่งที่นำมาเสพ ปลุกเร้ากระตุ้นประสาทสัมผัสให้ตื่นเต้นรุนแรงยิ่งขึ้น เป็นเช่นนี้ต่อไปไม่จบสิ้น และเห็นว่าพฤติกรรมเช่นนี้คือความสุขของชีวิต หากดูผิวเผินการที่บุคคลได้เสพสิ่งที่ตนพอใจก็น่าจะเป็นความสุขของชีวิต

แต่โดยธรรมชาติแล้ว สิ่งที่นำมาเสพนั้นไม่เที่ยง ประสาทสัมผัสทางกายก็ไม่เที่ยง แม้อารมณ์ความรู้สึกหรือจิตใจของผู้เสพก็ไม่เที่ยง เช่นกัน

ด้วยเหตุนี้สุขที่ว่าจึงไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย เกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่พร้อมกับแปรปรวนในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด

เมื่อสุขหรือความยินดีพอใจผ่านไป ความเร่าร้อนที่จะหาเหยื่อมาเสพก็เกิดขึ้น เป็นทุกข์ตามมา และในกระบวนการหาสิ่งต่างๆ มาเสพ ก็เป็นกระบวนการของความทุกข์

อันที่จริงแล้ว ไม่มีสุขจริงๆ หรอก มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เป็นพื้นฐานของโลกของชีวิต การที่บุคคลมีความรู้สึกว่าเป็นสุข แท้จริงคือสภาวะของทุกข์ที่ลดลง แต่เป็นสภาวะทุกข์ที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งยอมรับได้ และพึงพอใจจึงหลงว่านั่นคือความสุข

อุปมาดั่งสตรีแต่งเครื่องประดับ บ้างก็ลงทุนเจาะหู เพื่อใส่ตุ้มหู บ้างก็สวมแหวนเพชร บ้างก็ใส่สร้อยคอ บ้างก็ใส่อาภรณ์รัดรูปจนแน่น

เครื่องประดับดังกล่าวล้วนมีน้ำหนัก ทำให้ร่างกายต้องแบกรับน้ำหนักอยู่ตลอดเวลาที่สวมใส่ แต่เป็นน้ำหนักที่เบาเมื่อเทียบกับกำลังของผู้ที่จะแบกรับ เธอจึงไม่รู้ว่ามันหนัก นอกจากนี้หากเจาะหูก็ต้องเจ็บหู แต่เธอทนได้ เพราะคิดว่าสวยงาม แหวนก็รัดนิ้วมือ แต่เธอก็ทนได้เพราะเห็นว่าสวยงามเช่นกัน อาภรณ์ที่รัดรูปทรงก็อึดอัด แต่เธอก็ทนได้ เพื่ออวดคนดูว่าสวยงาม

ด้วยความรู้สึกยินดีพอใจในเรื่องดังกล่าว เธอจึงรู้สึกว่ามีความสุขกับการตกแต่งสวมใส่เครื่องประดับเหล่านี้

ความยินดีพอใจนี่เองที่ได้บดบังความทุกข์ไว้จนสิ้นเชิง

นี่ไม่นับสนนราคาของเครื่องประดับดังกล่าว ที่มีราคาแพง ต้องทำงานด้วยความทุกข์เพื่อสะสมเงินไว้ซื้อ เท่ากับเอาทุกข์ไปแลกสิ่งเหล่านี้

ความหลงในกระแสโลกทำให้บุคคลอยู่กับทุกข์โดยไม่รู้ทุกข์

หากเปรียบความสุขเป็นฝ่ายเย็น ความทุกข์เป็นฝ่ายร้อน อากาศเย็นสบายที่คนส่วนใหญ่ชอบ อยู่ประมาณ ๒๕ องศาเซ็นเซียส ณ อุณหภูมิระดับนี้ มีความร้อนหรือมีทุกข์อยู่ตั้ง ๒๕ ส่วน ใน ๑๐๐ ส่วน แต่เป็นความร้อนที่คนทั่วไปทนได้และชอบเสียด้วย จึงรู้สึกว่าอากาศเย็นสบายดี

สุข-ทุกข์ในชีวิตก็เช่นกัน ยามใดรู้สึกว่าสุข

ก็หมายความว่ามีทุกข์กำลังพอดี ***ชอบ***

ยามใดรู้สึกว่าทุกข์ นั่นหมายถึงทุกข์เกินความพอดี ***ไม่ชอบ***

สุข-ทุกข์ของแต่ละคนไม่เท่ากัน เพราะระดับความพอดีของแต่ละคนต่างกัน หากพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะเห็นว่าชีวิตของเรามีร่างกาย กับจิตใจ ร่างกายหรือธาตุ ๔ (รูปขันธ์) อยู่ได้ด้วยธาตุ ๔ ของโลก กล่าวคืออยู่ได้ด้วย อากาศ อาหาร น้ำ แสงแดด ผืนดิน ซึ่งเป็นธาตุ ๔ มีอยู่ในธรรมชาติและเป็นสมบัติของโลก นอกจากนี้อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ตลอดจนสิ่งต่างๆ ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน ก็ล้วนเป็นธาตุ ๔ โดยเอาสมบัติของโลกผลิตขึ้นมา

ในบรรดาปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ อาหารและน้ำดูจะเป็นภาระที่ต้องหามารับประทาน วันละหลายครั้ง ส่วนอากาศ แสงแดดนั้น มีอยู่ทั่วไปไม่ต้องซื้อหา

หากร่างกายไม่ได้รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำในเวลาอันควรก็จะเกิดความทุกข์ แต่ละวันเราจึงต้องมีภาระในการบำบัดทุกข์ให้กับ

ร่างกาย ด้วยการกิน ดื่ม วันละหลายครั้ง

นอกจากนี้แม้ได้กินดื่มไปแล้วก็ใช่ว่าจะหมดปัญหา ยังต้องขับถ่ายออกมา และหากไม่ขับถ่ายตามเวลาอันควร ก็เป็นทุกข์อีก ถึงแม้จะกินดื่มขับถ่ายตามปกติ แต่ถ้าไม่ได้นอนก็ทุกข์อีกเช่นกัน หรือหากทำงานโดยไม่พัก เหนื่อยล้าก็เป็นทุกข์ แม้อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ก็เป็นทุกข์ ยามมีโรคภัยไข้เจ็บก็เป็นทุกข์ ยามชราอวัยวะเสื่อมไม่สามารถใช้งานได้ก็เป็นทุกข์

ร่างกายหรือธาตุ ๔ จึงเป็นกองทุกข์ที่ติดตัวมากับทุกๆ คน

ความทุกข์ของร่างกายบางอย่างทุกข์เป็นเวลา หรือมีสัญญาณเตือน เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย ความเหนื่อยล้า ความง่วง ดังนั้นบุคคลจึงสามารถป้องกันทุกข์ดังกล่าว ก่อนที่ทุกข์นั้นจะเกิด เช่น กินก่อนหิว ขับถ่ายก่อนปวด พักก่อนเหนื่อยล้า นอนก่อนง่วง แต่ความทุกข์จากเจ็บป่วย และความตาย เป็นทุกข์หนักหน่วงของชีวิต แม้จะดูแลร่างกายดีเพียงใดก็ตาม ก็ไม่อาจพ้นจากทุกข์ดังได้กล่าวเลย

> ทางด้านจิตใจนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ อยู่กับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรัก เป็นทุกข์ แม้ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ในสิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

ว่าโดยย่ออุปาทานที่มีต่อขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์

เมื่อมีความทุกข์กายเกิดขึ้น ใจที่หลงยึดว่ากายเป็นของมัน ความทุกข์กายจึงบีบคั้นให้ใจเป็นทุกข์ไปด้วย ไม่เพียงแต่เท่านั้น ใจที่หลงยึดในความเป็นตนและของๆ ตนอย่างเหนียวแน่น ครั้นเมื่อสิ่งที่เป็นตนและของๆ ตน แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ปรารถนาหรือไม่ได้อย่างใจ

บุคคลก็จะมีทุกข์ต่อสิ่งนั้น

มีคนเจ็บป่วยล้นโรงพยาบาลทุกแห่ง หากคนไข้เหล่านั้นไม่ใช่ตน หรือคนที่ตนรักผูกพันใกล้ชิด บุคคลนั้นก็จะไม่ทุกข์ใจ แต่ถ้าเป็นตนและของๆ ตนที่ผูกพันกันใกล้ชิดขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทุกข์ใจทันที

ใครๆ ก็ยอมรับว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา หากเห็นว่าเป็นของธรรมดาจริง บุคคลย่อมจะรู้สึกเฉยๆ ต่อการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่ถ้าเป็นลูกหลานของตนเกิด บุคคลนั้นก็จะตื่นเต้นดีอก ดีใจใหญ่ ในทางตรงข้ามถ้าเป็นลูกหลานของตนเจ็บหรือตาย ก็จะทุกข์โทมนัสใจทันที

ความยึดว่าเป็นตนและของ ๆ ตนนี่เอง เป็นสาเหตุแห่งทุกข์

ความเป็นตนและของๆ ตนนั้น เป็นสิ่งที่ชาวโลกสมมุติกันขึ้นมาว่าเป็นบุคคล เป็นหญิง เป็นชาย ชื่อนั้น ชื่อนี้ คนนั้น คนนี้ และหากบุคคลนั้นได้ครอบครองสิ่งใดตามครรลองของชาวโลก ก็ต้องสมมุติว่าเขาเป็นเจ้าของสิ่งนั้น มีสิทธิ หน้าที่ ต่อสิ่งที่ครอบครองนั้นๆ นี่คือวิถีของชาวโลก

สมมุติทางโลกดังกล่าวทำให้คนในประชาคมโลกต้องยอมรับ เพื่อให้เกิดความสงบและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม

แต่ในทางธรรมนั้น หากบุคคลไม่เห็นจริงและยอมรับกฎธรรมชาติ ดื้อดึงที่จะยึดเอานิยามหรือสมมุติของโลกเพียงอย่างเดียว ก็จะต้องทุกข์ใจ เพราะกฎธรรมชาตินั้นดำเนินไปตามครรลองของมันอย่างเที่ยงธรรม ไม่มีการยกเว้นให้

กับทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นบุคคลมีสถานะสูงส่งเท่าใดก็ตาม หรือเป็นสัตว์เดรัจฉานต่ำต้อยเพียงใดก็ตาม หรือแม้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตใดๆ ก็ตาม ทุกสรรพสิ่งล้วนตกอยู่ใต้กฎ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และกฎแห่งกรรมทั้งสิ้น

จึงไม่มีข้อยกเว้นว่าขอให้ตัวฉันและของๆ ฉันอย่าได้เสื่อมจากลาภ ยศ สรรเสริญ และสุขเลย อย่าก้าวล่วงเข้าสู่วัยชรา พยาธิ และมรณะเลย อย่าพลัดพรากจากสิ่งที่ได้ ที่มี ที่เป็น อันฉันยินดีไปเลย ให้ฉันบังคับสิ่งต่างๆ ได้ดังปรารถนาทุกประการด้วยเถิด

เมื่อชีวิตไม่อยู่นอกเหนือกฎธรรมชาติดังกล่าว
การเกิดทุกชาติจึงมีทุกข์อยู่ร่ำไป

ใน**อริยสัจ ๔** พระพุทธองค์สอนให้**กำหนดรู้ทุกข์** หมายถึงมีทุกข์หรือมีปัญหาใดๆ ให้รู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะไม่ไปสร้างเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) หรือสร้างปัญหานั้นๆ อีก

จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้**รู้ทุกข์** มิได้สอนให้เอาใจไปแบกรับเก็บเอาทุกข์นั้นมาขังไว้ในใจ จนเป็น**ทุกข์ขัง(ใจ)** อย่างที่เป็นกันอยู่

ธรรมชาติของชีวิตต้องทุกข์
แต่เมื่อเผชิญกับทุกข์ ทำอย่างไรใจจึงจะไม่ทุกข์
ธรรมดาเขี้ยวงูย่อมมีพิษ
แต่ลิ้นงูอยู่ในปากงูสัมผัสกับเขี้ยวพิษ ทำไมลิ้นงูจึงไม่ได้รับพิษ
นั่นเพราะธรรมชาติของลิ้นงูอ่อนไหว
ปรับตัวให้สอดคล้องสัมพันธ์กับเขี้ยวงู
ทำอย่างไรจะอยู่อย่างสอดคล้องสัมพันธ์กับชีวิตที่มีทุกข์เป็นฐานได้

จะอยู่ได้ก็ด้วยความเข้าใจในความเป็นจริงต่อธรรมชาติและชีวิต หรือความเป็นจริงในธรรมชาติของทุกข์

เพียงแต่เปลี่ยนใจยอมรับความเป็นจริงในกฎธรรมชาติ แทนที่จะดื้อดึงดันเอาตามอำเภอใจที่จะให้ได้ดั่งใจ ตามแรงบันดาลของกิเลสตัณหา โดยเฉพาะ **วิภวตัณหา เปลี่ยนใจจากความเห็นผิดมาเป็นความเห็นถูกเมื่อใด ก็จะปล่อยวางทุกข์ได้เมื่อนั้น**

การเปลี่ยนใจไม่ต้องใช้เวลามากเลย ไม่ต้องออกแรงหรือลงทุนอะไรมาก แค่พริบตาเดียวก็เปลี่ยนใจได้ ไม่เหมือนกับงานทางโลก ที่ต้องลงทุนลงแรง ต้องใช้เวลาในการทำงานนั้นๆ แม้งานบางอย่างยากเย็นแสนเข็ญ ทำไมเรายอมลำบากตรากตรำทำจนสำเร็จได้

แต่การเปลี่ยนความเห็นผิดมาเป็นความเห็นถูกแวบเดียวเท่านั้น ทำไมจึงไม่ยอมทำ ทำไมอ้างว่าทำไม่ได้ ทำไม่ได้เพราะไม่ต้องการทำเช่นนั้นหรือ จะยอมแบกทุกข์ต่อไปเช่นนั้นหรือ

อุปมาดั่งการแบกก้อนหินหนัก แบกไปได้ตลอดเวลาที่ตื่น พาก้อนหินนั้นไปทุกที่ทุกทาง ทั้งๆ ที่ไม่มีใครใช้ให้แบก เราต่างหากที่โง่เขลาแบกไปเอง แบกไปก็บ่นไปว่าหนัก เหนื่อย จะวางเสียเมื่อใดก็ได้ ไม่มีใครห้าม ไม่มีใครมาขัดขวางเลย แล้วทำไมจึงไม่วาง จะแบกหนักอย่างนี้ไปตลอดชาติหรือ ให้เข้าใจว่าถ้า

ชาตินี้ยังไม่ยอมวาง ชาติหน้าก็จะต้องแบกอย่างนี้ต่อไปอีกไม่จบสิ้น

นั่นเป็นเพราะไม่รู้ความเป็นจริงในทางธรรม หรือแม้รู้แล้วก็ยังทำไม่ได้ เพราะรู้แต่หัวข้อธรรม รู้แต่นิยามความหมาย หาได้เอาไปฝึกปฏิบัติ

อย่างจริงจังให้เกิดผลไม่ เมื่อไม่เอาไปฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว จะทำได้อย่างไร

กิเลสตัณหาไม่เคยกลัวใคร ไม่เคยแพ้อำนาจใดๆ ในโลก
มันกลัวแต่ธรรมหรือความจริง และยอมแพ้ธรรมเท่านั้น
เพราะกิเลสตัณหาไม่ใช่ของจริง
แต่เป็นของที่ใจเราปรุงแต่งขึ้นมา ให้เป็นความชอบความชัง ***ด้วยความหลง***
เมื่อมันเจอกับธรรมซึ่งเป็นของจริงมันจึงพ่ายแพ้
แต่ถ้าเจอของปลอมที่ใจเราสร้างขึ้นมาทุกวัน
มันจึงได้เพื่อน ได้สมัครพรรคพวก
เป็นกำลังสนับสนุนให้มันมีกำลังเข้มแข็ง
ครอบครองใจของเราให้ตกเป็นทาสมาจนบัดนี้

ฝึกขัดใจในสิ่งไม่ถูกไม่ควร อันเป็นสิ่งที่กิเลสตัณหาบงการให้ทำ
ฝึกละวางปล่อยวางความยึดถือในสิ่งที่ทำให้ทุกข์ (ความเห็นผิด)
เอาความเป็นจริงทางธรรมมาอบรมใจ ชี้ให้ใจเห็นอยู่เนืองๆ

หากใจไม่ดื้อด้านหยาบหนา หรือโง่เขลาเบาปัญญาถึงขนาดเสียสติ สักวันหนึ่งใจก็จะเห็นความเป็นจริงได้ และเลิกหลงได้

ทำไมช้าง ม้า วัวควาย สุนัข ซึ่งเป็นสัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ยังจับมาฝึก มาเรียนรู้ มาเปลี่ยนพฤติกรรมได้ นี่คนแท้ๆ ตัวเราแท้ๆ ทำไมจะฝึกไม่ได้ หากใช้ความเพียรไม่ท้อถอย ทำอยู่เป็นประจำย่อมฝึกได้ไม่มากก็น้อย

ถ้ามันฝึกไม่ได้หากชาติหน้าเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานจะเอาหรือ ?

๓. สิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา

เราถูกภาพมายาของสิ่งทั้งหลายที่รวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน (ฆน) ทำให้เห็นสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่เป็นองค์รวม จึงเห็นเป็นรูปเป็นร่าง ซึ่งชาวโลกตั้งสมมุติบัญญัติเรียกกันว่า เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นวัตถุสิ่งของ จำแนกเพศว่าเป็นหญิง เป็นชาย ขนานนามว่าชื่อนั้นชื่อนี้

แท้จริงแล้วรูปลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย เมื่อแยกออกเป็นส่วนๆ จนถึงส่วนที่เล็กที่สุดไม่สามารถแบ่งแยกได้ ก็จะเป็นธาตุ ๔ ดังได้กล่าวมาแล้ว

ชีวิตเรามีร่างกายกับจิตใจ เมื่อมารวมกันเข้าเราสมมุติว่านี่คือชีวิต และยังสมมุติกันต่อไปว่าเป็นตัวฉัน เป็นของๆ ฉัน

ถามจริงๆ เถอะว่าเราสร้างร่างกายนี้ สร้างจิตใจนี้ขึ้นมาด้วยตัวของเราเองหรือ

คำตอบก็คือไม่ใช่

เมื่อไม่ใช่แล้วจะว่าเป็นตัวกู ของกู ได้อย่างไร

เรามักจะเอาสมมุติของโลกมายึดถืออย่างแนบแน่น

เพื่อเอาใจกิเลสตัณหา จนลืมความเป็นจริงทางธรรมไป

ร่างกายหรือธาตุ ๔ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ให้มา ด้วยการสืบพันธุ์ พ่อให้อสุจิตัวเก่ง ๑ ตัว แม่ให้ไข่ ๑ ฟอง เมื่อผสมกันเข้าก็เกิดเป็นชีวิตขึ้น เท่ากับว่าพ่อแม่มีส่วนเป็นเจ้าของร่างนี้คนละครึ่ง

ร่างกายเติบโตมาในครรภ์มารดา โดยอาศัยอาหารที่แม่กินเข้าไปหล่อเลี้ยง

อาหาร อากาศ แสงสว่าง น้ำ พื้นดิน เป็นสมบัติของโลก

โลกจึงมีหุ้นส่วนในร่างนี้ เท่ากับว่าร่างนี้มีหุ้นส่วนอยู่ ๓ หุ้น

จิตใจมาจากไหน มาจากจิตวิญญาณที่สืบเนื่องมาจากชาติก่อน

ซึ่งเป็นของใครก็ไม่รู้ อาจจะมาจากพรหม เทพ มนุษย์ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย หรือสัตว์เดรัจฉาน ภพภูมิใด ภพภูมิหนึ่ง ก็ได้

จึงไม่มีใครสร้างจิตวิญญาณดวงนี้ขึ้นมา และไม่มีใครเป็นเจ้าของโดยแท้จริง หากเข้าไปอาศัยอยู่ในร่างใด ชาวโลกก็สมมุติว่าเป็นของผู้นั้น

ถึงตอนนี้หุ้นส่วนของชีวิตก็เพิ่มมาอีก ๑ หุ้น คือเจ้าของจิตวิญญาณ รวมเป็น ๔ หุ้น จึงไม่มีใครเป็นหุ้นใหญ่มีเอกสิทธิ์ในชีวิตตามลำพัง

อนึ่ง หากจะถามว่าจิตวิญญาณแต่ละดวงเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็ต้องถามว่าสรรพสิ่งในธรรมชาติ มีจุดกำเนิดมาจากไหน จิตวิญญาณเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ย่อมมีจุดกำเนิดเช่นเดียวกับธรรมชาติ พระพุทธองค์ตรัสว่าเรื่องดังกล่าวเป็น**อจินไตย** พ้นวิสัยที่จะหาคำตอบ

เมื่อแม่คลอดลูกออกมาเป็นทารก ก็ได้ตั้งชื่อลูกซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติขึ้นมาว่าชื่อนั้น ชื่อนี้ ให้เสื้อผ้าปกปิดร่างกาย และให้สิ่งของอันเป็นสมบัติวัตถุตามวัย ก็สมมุติว่าของสิ่งนั้นเป็นของลูกคนนั้นคนนี้

ครั้นเมื่อสมควรแก่วัยได้รับการศึกษา ก็เข้าโรงเรียนศึกษาวิชาความรู้เกี่ยวกับโลก เพื่อให้อยู่ในสังคมได้ และเพื่อนำไปประกอบอาชีพ

ครั้นเมื่อทำงานหาเงินได้เอง ก็หาสมบัติวัตถุมาใช้สอย เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ สิ่งที่เป็นสมบัติวัตถุทั้งหลายก็ล้วนเป็นธาตุ ๔ อันเป็นสมบัติของโลก ยืมของๆ โลกมาใช้ชั่วคราว แต่ชาวโลกสมมุติกันว่าเป็นของคนนั้นคนนี้ ที่ได้สิทธิครอบครองอยู่

เมื่อมีตำแหน่งหน้าที่ มีคู่ครอง มีลูก มีหลานสืบมา ก็สมมุติว่าเป็นของๆ ตน ตามความสัมพันธ์ที่ชาวโลกสมมุติไว้ และมีหน้าที่ต่อกันตามบทบาทที่ชาวโลกสมมุติไว้อีกเช่นกัน

ในห้วงเวลาที่ทำมาหาเลี้ยงตัวเองได้ มีสมบัติวัตถุเพิ่ม มีบทบาทหน้าที่ตามสถานะของสังคมมากขึ้น มีลูกหลานมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนผูกพันร้อยรัดจิตใจให้บุคคลลุ่มหลง ในสิ่งที่ตนได้ มี เป็น และเห็นว่าเป็นตนเป็นของๆ ตน แน่นหนายิ่งขึ้น นั่นคือตัณหาและอุปาทาน ได้เพิ่มกำลังเข้ายึดครองจิตใจจนเหนียวแน่น แม้ว่าสิ่งที่ได้ มี เป็น จะมีอันวิบัติพลัดพรากจากตนให้เห็นครั้งแล้วครั้งเล่า โดยที่ไม่สามารถบังคับได้อย่างใจหมาย เพราะไม่ใช่เป็นของตนอย่างแท้จริง ก็มิได้เฉลียวใจ แต่กลับทุกข์ใจไม่อยากให้ตนและของๆ ตน ต้องมีอันเสื่อมไปในทางที่ไม่ปรารถนา

ที่สุดแม้วาระสุดท้ายของชีวิต เมื่อร่างกายแตกดับไป จิตก็ยังยึดมั่นผูกพันอยู่กับเรื่องราวที่ได้สัมผัสสัมพันธ์ เกี่ยวกับความเป็นตนและของๆ ตนอยู่นั่นเอง

ตัวยึดหรืออุปาทานนี่แหละเป็นตัวนำไปเกิดในภพต่อไป

หากยึดอยู่ในสิ่งที่เป็นกุศลทำให้**จิตผ่องใส** ก็ไปเกิดใน**สุคติภูมิ**
หากยึดในสิ่งที่เป็นอกุศลทำให้**จิตเศร้าหมอง** ก็ไปเกิดใน**อบายภูมิ**

แล้วชีวิตก็เริ่มขึ้น ความหลงหรือความไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงที่เรียกว่า**อวิชชา** ก็ติดตามไปอยู่ในจิต ทำให้ห่วงร้อยของ**ปฏิจจสมุปบาท**หรือเหตุปัจจัยทำงานต่อไป สร้างภพชาติเวียนว่ายตายเกิดต่อไปไม่จบสิ้น

เพราะมี**อวิชชา** คือความไม่รู้ตามความจริงในอริยสัจ ๔ อันไม่สามารถเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้แจ้งจบ ไม่ได้บรรลุอรหัตตผล จึงเป็นเหตุ

ปัจจัยให้**สังขาร** ของนามขันธ์ปรุงแต่งจิต เป็นความคิดที่มีกิเลสตัณหา ตามมา

เพราะมี**สังขาร** หรือความคิด เข้าไปปรุงแต่งจิต โดยเฉพาะตอนจะสิ้นใจตาย จึงเป็นเหตุปัจจัยให้**วิญญาณ** ยึดอยู่ในอารมณ์เศร้าหมองหรือผ่องใส อันเป็นเหตุปัจจัยให้**ปฏิสนธิวิญญาณ** นำไปเกิดในภพชาติต่อไป

หากสังขารปรุงแต่งในทางที่เป็นบุญ (ปุญญาภิสังขาร) ก็นำพาไปเกิดในสุคติภพ คือเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา หากปรุงแต่งไปในทางที่เป็นบาป (อปุญญาภิสังขาร) ก็นำพาไปเกิดในอบายภูมิ อันได้แก่นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หากปรุงแต่งไปในทางฌาน (อเนญชาภิสังขาร) ก็นำพาไปเกิดเป็นพรหม ดังนี้เป็นต้น

เพราะมี**วิญญาณ** หรือ **ปฏิสนธิวิญญาณ** นำไปเกิด จึงเป็นเหตุปัจจัยให้มีชีวิตเกิดขึ้นมา มี**นาม** (จิตใจ) และ**รูป** (ร่างกาย) ตามมาด้วย

เพราะมี**นาม-รูป** เกิดขึ้น จึงเป็นเหตุปัจจัยให้มีประสาทสัมผัสหรือ**สฬายตนะ** อันเป็นเครื่องรับรู้เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามมา

เพราะมี**สฬายตนะ** หรือเครื่องรับรู้ จึงเป็นเหตุปัจจัยให้มี**ผัสสะ**หรือการสัมผัสกันเกิดขึ้น ระหว่างสิ่งภายนอกกับประสาทสัมผัสภายในตามมา

เพราะมี**ผัสสะ** หรือการสัมผัสกันเกิดขึ้น จึงเป็นเหตุปัจจัยให้มี**เวทนา**หรือความรู้สึกตามมา

เพราะมี**เวทนา** หรือความรู้สึกเกิดขึ้น จึงเป็นเหตุปัจจัยให้มี**ตัณหา** อันได้แก่ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ตามมา

เพราะมี**ตัณหา** เกิดขึ้น จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เข้าไปยึดมั่นหรือ**อุปาทาน** ทั้งสิ่งที่น่ายินดี (กามตัณหา ภวตัณหา) อันเป็นความชอบ และไม่น่ายินดี (วิภวตัณหา) อันเป็นความชังตามมา

เพราะมี**อุปาทาน** ความไปเข้าไปยึดมั่นของจิตในสิ่งที่ชอบ ที่ชังอันเกิดจากความไม่รู้ จึงนำพาชีวิตไปสู่**ภพ** หรือแดนเกิดตามมา

เพราะมี**ภพ** อันเป็นแดนเกิดที่จิตใจเข้าไปยึดมั่นอยู่เกิดขึ้น จึงเป็นเหตุปัจจัยให้มีการเกิดหรือ**ชาติ** ตามมา

เพราะมี**ชาติ** หรือการเกิดเกิดขึ้นเป็นชีวิต จึงเป็นปัจจัยให้มีความแก่หรือ**ชรา** และความตายหรือ**มรณะ** ตามมา

ในท่ามกลางความเป็นไปของชีวิตดังกล่าว ความโศก หรือ**โศกะ** ความร่ำไรรำพันหรือ**ปริเทวะ** ความทุกข์ หรือ**ทุกขะ** ความเสียใจหรือ**โทมนัส** ความคับแค้นใจหรือ**อุปายาสะ** จึงมีพร้อม

นี่คือเหตุปัจจัยเสมือนห่วงร้อยเป็นวงจรเชื่อมโยงการเกิดของชีวิต ตัดห่วงใดห่วงหนึ่งออก วงจรการเกิดหรือสังสารวัฏก็จะหลุดไป

อวิชชา คือความไม่รู้ตามความจริงในอริยสัจ ๔ ทำให้เห็นว่าชีวิตนี้เป็นตัวตน เป็นของตน ตัณหาและอุปาทานจึงมีอยู่อย่างเหนียวแน่น จะทำลายห่วงร้อยนี้ต้องทำลายที่ตัณหาและอุปาทาน เพราะเป็นจุดที่พอจะทำลายได้

จะไปทำลายเวทนาหรือความรู้สึกนั้นไม่ได้
เพราะความรู้สึกหรือเวทนานั้นรวดเร็วเป็นอัตโนมัติ
แนบแน่นกับประสาทสัมผัส

ความรู้สึกหรือเวทนามี ๒ ทาง คือความรู้สึกทางกาย ได้แก่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นไปโดยสัญชาตญาณ คือจับน้ำแข็ง-เย็น จับไฟ-ร้อน กินพริก-เผ็ด กินเกลือ-เค็ม ความรู้สึกทางกายดังกล่าวเป็นไปตามธรรมชาติ จะไปทำลายหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้

ส่วนความรู้สึกทางใจ เช่น สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นของ

ไม่เที่ยงตรง เกิดจากการปรุงแต่งของกิเลส เป็นโปรแกรมที่จิตตั้งไว้ เช่น ชอบ รูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส อย่างนี้ ไม่ชอบอย่างนั้น เป็นความชอบ ชัง ที่ฉ้อฉล เพราะมีกิเลสเข้าไปปรุงแต่ง

อย่างไรก็ตามความรู้สึกดังกล่าวเร็วมาก เกิดขึ้นทันทีเมื่อมีสิ่งที่มากระทบ ยากต่อการทำลาย เพราะมีความรู้สึกชอบชัง ความทะยานอยากหรือตัณหา อันมีกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา จึงตามมา

หากเป็นความชอบชังที่รุนแรง อุปาทานหรือตัวยึดติดจึงตามมา

ขณะที่มีความทะยานอยาก หรือตัณหาในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น อยากในทางที่ชอบ ก็จะเสาะหาสิ่งนั้นมาเสพ ซึ่งต้องใช้เวลาในการเสาะหา ในช่วงเวลานี้สามารถฝึกสติปัญญาให้เข้าไปต่อสู้กับตัณหาได้ โดยการยับยั้งชั่งใจชี้ให้เห็นทุกข์ โทษ ภัย ในความอยากดังกล่าว

เมื่อสติปัญญามีกำลังเข้มแข็ง ใจก็คลายจากความยึด
เมื่อหมดความยึด ก็หมดความอยาก
ทั้งในสิ่งที่พอใจและไม่พอใจ
นั่นคือหมดเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องไปถึงตอนปลายอันเป็นภพชาติ
และหมดเหตุปัจจัยที่จะเชื่อมโยงไปยังจุดเริ่มต้นคืออวิชชา
เมื่อเป็นเช่นนี้เหตุปัจจัยแห่งการเกิดก็ถูกทำลายลง

ในอริยสัจ ๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า **ตัณหา** นำมาเกิด หมดตัณหาก็เข้าสู่ **นิโรธ** หรือ **นิพพาน**

การที่จะทำลายตัณหาและอุปาทานลงได้ จะต้องเข้าใจและฝึกฝนให้จิตเห็นจริงตามความเป็นจริง ในความเป็นตัวกูและของๆ กู หรือตน และของๆ ตน ซึ่งไม่มี

เพราะหากไม่มีตนและของ ๆ ตนแล้ว
จะมีทุกข์ให้ยึดได้อย่างไร
ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง นั้น เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลากับทุกสรรพสิ่ง
แต่ถ้าเกิดขึ้นกับตน และของ ๆ ตน ในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาแล้ว
ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันที
อนึ่ง การทำลายความเห็นว่าเป็นตนและของ ๆ ตนนั้น
ทำลายเฉพาะความเห็นผิดที่จิตเข้าไปยึดอยู่
ให้จิตปล่อยวางจากความยึด
แต่ไม่ใช่หมายถึงการปล่อยวางจากหน้าที่ทางโลก
และพันธกรณีที่แต่ละบุคคลมีอยู่ ตามสมมุติของโลก

เมื่อยังต้องดำเนินชีวิตอยู่กับกระแสโลก ก็ต้องเรียนรู้และยอมปฏิบัติตามสมมุติของโลก ยังต้องศึกษาเล่าเรียนในวิชาความรู้ของโลก ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพ หากมีครอบครัวก็ต้องให้ความรักความอบอุ่นและความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ต้องแสดงความรักต่อกัน แสดงความห่วงใยกัน แสดงความเอื้ออาทรต่อกัน ตามบทบาทสมมุติของชาวโลก

แต่มีธรรมอยู่ในใจไว้คอยเตือนสติ และกำกับบทบาทการแสดงต่าง ๆ โดยเข้าใจความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ทั้งในทางที่ดีและร้าย เตรียมตัวเตรียมใจพร้อมที่จะรับกับการเปลี่ยนแปลงในทางร้ายไว้โดยไม่ประมาท อย่าให้ใจถูกกระทบจนกระเทือนเป็นความทุกข์

อนึ่ง เมื่อมีปัญหาทางโลกเกิดขึ้น ก็ใช้วิชาการหรือสมมุติทางโลกเข้าไปแก้ปัญหานั้นๆ หากมีปัญหาทางธรรมเกิดขึ้น ก็ใช้ความเป็นจริงทางธรรมเข้าไปแก้ปัญหา

ปัญหาทางโลกมีมากมาย เช่น ผลผลิตตกต่ำ พนักงานขัดแย้งกัน ระบบบัญชีผิดพลาด องค์กรขาดทุน เป็นต้น
ปัญหาดังกล่าวส่งผลถึงความทุกข์ใจของผู้รับผิดชอบ

ความทุกข์เป็นปัญหาทางธรรม ต้องใช้ธรรมเข้าไปแก้ โดยเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปล่อยวางความทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่นเสีย ขณะเดียวกันก็มีสติ มีความรักความเมตตาอยู่ในใจ เมื่อเข้าไปแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้กระบวนการทางโลก ด้วยการหาสาเหตุของปัญหา แก้ปัญหาโดยปรับปรุงประสิทธิภาพในการผลิต การบริหาร สำหรับความขัดแย้งของบุคลากร ให้ใช้หน้าที่ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย การสื่อสารภายในองค์กร และการพัฒนาบุคลากรเข้าไปแก้ ดังนี้เป็นต้น

หากบุคคลมีธรรมเข้าไปกำกับในจิต ก็จะทำเพื่อประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ยังไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นหน้าที่ที่ตรงต่อการสร้างคุณงามความดีหรือบารมี อันจะนำไปสู่การพัฒนาภูมิรู้ภูมิธรรมให้สูงยิ่งๆ ขึ้น เป็นการเดินทางเข้าสู่ทางแห่งอริยมรรคโดยตรง และจะถึงจุดหมายคืออริยผลในที่สุด

๔. สิ่งทั้งหลายเป็นอสุภะ ไม่ใช่เป็นสุภะ

รูปหรือธาตุ ๔ เป็นของไม่สวยไม่งามหรืออสุภะ มิได้สวยงามเป็นสุภะอย่างที่ตาเราเห็น หากแยกรูปออกไปละเอียดถึงส่วนเล็กที่สุด ก็จะได้ปรมาณูของธาตุ ๔ อันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งไม่เห็นความงาม ธรรมชาติของธาตุ ๔ ที่รวมกันเป็นรูปร่าง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ มีความ

เสื่อมไปทุกขณะ และเดินทางไปสู่ความแตกสลายในที่สุด

ความงามของคนที่เห็นด้วยตานั้น เห็นเพียงรูปภายนอกที่มีสีและส่วนนอกของผิวหนัง ที่ฉาบหรือห่อหุ้มส่วนในเอาไว้ แม้ส่วนนอกก็เก่าแก่เสื่อมโทรมไปอยู่ทุกวัน ความงามจึงเป็นภาพลวงตาให้เราเห็นอยู่ในห้วงเวลาหนึ่งเท่านั้นเอง ทำให้เราเกิดความหลงรัก ยินดี พอใจ อยากได้มาครอบครอง ไม่ช้าความจริงของความแก่ไม่งามก็ปรากฏให้เห็น

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีวิธีพิจารณาอสุภกรรมฐาน โดยให้เห็นว่าร่างกายนั้นเป็นของไม่สวยงามเป็นสิ่งปฏิกูล ใช้กายของตนเป็นสื่อในการพิจารณา หรือใช้ซากศพในสภาพต่างๆ พิจารณาก็ได้ คนที่เคยรักกันปานจะกลืน เคยโอบกอดสัมผัสสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดอยู่ทุกวัน หากตายไปแม้เพียงข้ามคืน คนที่อยู่ก็ไม่กล้าที่จะไปโอบกอด หรือแม้สัมผัสซากศพก็จะมีความหวาดหวั่นไม่กล้าสัมผัสนาน ยิ่งสภาพซากศพขึ้นอืดแล้วก็ยิ่งหวาดกลัวไม่กล้าแม้จะดู

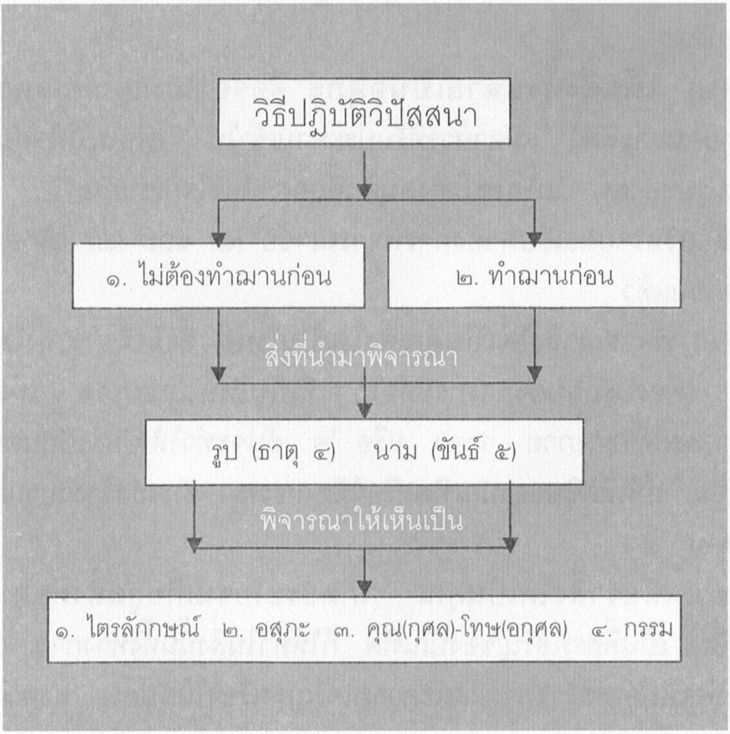
เมื่อคนส่วนใหญ่รังเกียจ หวาดกลัว และขยะแขยงที่จะดูซากศพ การพิจารณาอสุภกรรมฐาน ก็สามารถทำได้ โดยการดูความสกปรกทั้งหลายที่ร่างกายขับถ่ายออกมาก็ได้ แต่คนทั่วไปก็เห็นจนชินเป็นของธรรมดา ทำให้ใจด้านต่อความรู้สึกดังกล่าว **การจะให้เห็นลึกเข้าไปถึงก้นบึ้งของจิตใจเพื่อถอดถอน จึงต้องเห็นจากขณะที่ได้อารมณ์ของอสุภกรรมฐาน จากการภาวนาจึงจะถอดถอนได้**

แนวทางการฝึกปัญญา ตามวิธีวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาญาณรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงทางธรรม มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒ วิธี คือ

วิธีที่ ๑. ไม่ต้องทำฌานก่อนใช้ปัญญาพิจารณาได้เลย

วิธีที่ ๒. ทำฌานก่อนแล้วจึงใช้ปัญญาพิจารณา



วิธีที่ ๑. ไม่ต้องทำฌานก่อนใช้ปัญญาพิจารณาได้เลย

วิธีนี้สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องหลับตา แม้ขณะที่ทำงานอยู่หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ทำได้ โดยเอาสิ่งต่างๆ มาพิจารณา

สิ่งที่นำมาพิจารณาก็คือ รูป และนาม (ขันธ์ ๕) ซึ่งจะครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก เพราะไม่มีสิ่งใดที่อยู่นอกเหนือรูป นาม

ส่วนกรอบของการพิจารณาควรอยู่ในประเด็นต่อไปนี้

(๑) **เห็นว่าสิ่งทั้งหลายตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์** คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๒) **เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นอสุภะ** คือของไม่งามโดยเฉพาะในร่างกายคนและสัตว์ แม้อาหารที่รับประทานเข้าไป เพื่อไม่ให้ใจลุ่มหลงยินดีในรูปของตน แม้ในรูปของคนอื่นที่ถูกตาต้องใจก็เช่นกัน

สำหรับรายละเอียดของการพิจารณาข้อ (๑) และ (๒) ได้กล่าวไว้ในบทก่อนแล้ว

(๓) **พิจารณาสิ่งใดเป็นคุณสิ่งใดเป็นโทษ** สิ่งใดมีสาระสิ่งใดไม่มีสาระ เพื่อระงับยับยั้งการกระทำใดๆ ที่เป็นโทษเป็นอกุศล ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย วาจา หรือ ใจ อันจะทำให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นที่ติฉินของบัณฑิตหรือผู้มีคุณธรรม อันจะสร้างวิบากกรรมให้กับตน

หากเห็นว่าสิ่งใดเป็นคุณ เกิดประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นที่สรรเสริญของบัณฑิต ก็ให้ทำในสิ่งนั้นทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อเป็นการสร้างบารมีและความเจริญรุ่งเรืองให้กับตน ทั้งทางโลกและทางธรรม

การพิจารณาให้เห็นคุณและโทษในการกระทำทางกาย วาจา ใจ ดังกล่าว มีความสำคัญยิ่งในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ จึงต้องพิจารณาอยู่เนืองๆ เพื่อให้พฤติกรรมของตนตั้งอยู่ในครรลองของคุณงามความดี อันเป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักปฏิบัติธรรม

คนส่วนใหญ่ชอบบริหารสิ่งนอกตัว เช่นบริหารงาน บริหารคน
บริหารการผลิต บริหารการตลาด เป็นต้น
แต่ไม่สนใจบริหารความคิดหรือใจของตนเอง
การบริหารความคิดคือสิ่งใดไม่ดีนำทุกข์มาสู่ตน หรือเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิด
สิ่งใดดีเป็นประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่น ให้คิด

(๔) **พิจารณากฎแห่งกรรม** นำหลักของกรรมมาพิจารณา โดยเฉพาะกับตนและของๆ ตนที่มีชีวิต เพราะสุขทุกข์ตลอดจนความเป็นไปต่างๆ ในชีวิตของคน สัตว์ ล้วนเป็นไปตามผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้ทั้งสิ้น

หากตนหรือคนที่เกี่ยวข้องต้องเผชิญกับปัญหาวิกฤติต่างๆ ให้ยอมรับว่าสิ่งนั้นเกิดจากกรรมที่ตนหรือเจ้าของปัญหาได้ทำไว้ อาจเป็นชาตินี้หรืออดีตชาติ ให้ยอมรับความจริงที่เป็นอยู่ แต่ไม่ยอมจำนนที่จะแก้ปัญหา โดยยึดหลักของคุณธรรม ผลที่ได้จะเป็นอย่างไรก็ให้ยอมรับ

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบนี้ ไม่จำเป็นต้องนั่งหลับตาทำสมาธิให้จิตสงบเสียก่อน หรือต้องทำสมาธิจนได้ฌานเสียก่อน จึงจะใช้ปัญญาพิจารณา เพราะคนส่วนใหญ่โดยเฉพาะคนในยุคปัจจุบัน ซึ่งต้องประกอบอาชีพจึง

คุ้นเคยอยู่กับการใช้ความคิด และมีความเครียด มีอารมณ์ร้อน จึงยากที่จะคุมจิตให้อยู่ในความสงบเป็นสมาธิตั้งมั่นได้นาน หากจะบังคับให้ทำสมาธิจนเกิดความสงบเสียก่อน จึงใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ก็จะทำไม่ได้ ทำให้ไม่สนใจต่อการปฏิบัติสมาธิภาวนา

การปฏิบัติภาวนาวิธีนี้ต้องเป็นคนช่างสังเกต
เอาสิ่งรอบข้างที่สัมผัสสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันมาพิจารณาได้หมด
เพราะทุก ๆ สิ่งเป็นธรรมทั้งนั้น
ซึ่งหมายถึงว่าทุก ๆ สิ่งแสดงความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา
คือกฎของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ตัวอย่างเช่นการนำเอาดอกไม้มาพิจารณา ซึ่งมีวิธีพิจารณาได้หลายแบบ ที่จะสอนใจเราให้เห็นตามความจริง เป็นต้นว่าถ้าเราชอบดอกกุหลาบสีชมพู ก็เอามาพิจารณาอย่างตั้งอกตั้งใจ วิธีการพิจารณามีหลักอยู่ว่า ต้องมีใจจดจ่อ (สมาธิ) กับการพิจารณาสิ่งนั้น ทำใจให้อ่อนโยน อย่าแข็งกระด้าง

หลักเกณฑ์ในการพิจารณามี ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑. **วิเคราะห์ความเป็นจริงตามธรรมชาติของมัน** ไม่ใช่เอาความคิดเห็นของเราที่อยากให้มันเป็น เพราะความคิดเห็นของเราอาจจะมีอคติ มีความรัก ความชังเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ทำให้เกิดลำเอียง การวิเคราะห์ให้พิจารณาทั้งส่วนดีและส่วนเสียของสิ่งนั้น

๒. เอาผลที่ได้จากการวิเคราะห์น้อมมาเทียบตัวเรา (โอปะนะยิโก) เหมือนเป็นกระจกเงาส่องดูตัวเอง ให้เห็นพฤติกรรมของตัวเองทั้งทาง กาย วาจา ใจ ว่าเรามีส่วนดี-ส่วนเสียอย่างไรบ้าง

๓. รักษาส่วนดีไว้และแก้ไขส่วนเสียให้หมดไป ข้อนี้สำคัญมากความสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรม หรือเปลี่ยนความเห็นผิดอยู่ที่ข้อนี้ หากแก้ไขข้อเสียได้นั่นคือการเอาชนะกิเลส หากยังแก้ไขไม่ได้ทั้งหมดให้พยายามต่อไป ถึงยังไม่หมดแต่ให้เบาบางลงบ้างก็ยังดี

คราวนี้มาวิเคราะห์ดอกกุหลาบสีชมพู จะเห็นธรรมชาติความเป็นจริงของมันก็คือ

(๑) มันจะอยู่ลอยๆ เฉพาะดอกไม่ได้ ต้องอยู่กับส่วนประกอบอื่นอันประกอบด้วยกลีบดอก เกสรดอก ใบเลี้ยง (ส่วนที่ห่อหุ้มดอกเมื่อตูมและอยู่ใต้ดอกเมื่อบาน) ก้านดอก ใบและหนามที่ติดอยู่กับก้าน

(๒) ในส่วนประกอบที่เป็นองค์รวมของดอกกุหลาบนั้น เราชอบส่วนใดและไม่ชอบส่วนใด หรือส่วนใดที่เราว่างาม ส่วนใดที่เห็นว่าไม่งาม (หาส่วนดี-ส่วนเสีย)

ส่วนที่งามที่สุดที่คนชอบก็คือสีดอก กลีบดอกที่อ่อนละมุนมีรูปทรงที่สวยงาม ยิ่งถ้ามีกลิ่นหอมเย็นรัญจวนใจก็ยิ่งชอบ

ส่วนที่เราไม่ค่อยจะสนใจได้แก่เกสรดอก ใบเลี้ยง เป็นส่วนที่เรามองข้ามไม่ค่อยจะสนใจ

ส่วนที่เราไม่ชอบได้แก่หนามแหลมคม หรือบางทีใบที่มีมากเกินไปจนบางครั้งต้องเด็ดใบทิ้ง ก้านถ้ายาวไปก็ต้องตัดทิ้ง ถ้าอ่อนไปก็ต้องหาลวดมาพัน

เมื่อวิเคราะห์ความเป็นจริงได้แล้ว ก็นำไปสู่ขั้นตอนการพิจารณาคือ

ขั้นตอนที่ ๑. ดอกกุหลาบประกอบด้วยกลีบดอก เกสรดอก กลิ่น สี ใบเลี้ยง ก้าน ใบ และหนาม ส่วนที่เราชอบคือกลิ่น สี รูปทรงของกลีบดอก ส่วนที่เรารู้สึกเฉยๆ คือ เกสร ใบเลี้ยง ส่วนที่เราต้องปรับแต่งหรือบางทีก็ไม่ชอบคือใบ ก้าน และหนาม

เมื่อเราต้องการดอกกุหลาบที่ชอบนี้ เราจะเอาเฉพาะส่วนที่ชอบอย่างเดียวไม่ได้ ต้องเอาส่วนอื่นๆ ทั้งดอกมาด้วย นี่คือข้อเท็จจริงทั้งทางธรรมชาติและพฤติกรรมของเรา

ขั้นตอนที่ ๒. นำเอาความจริงที่ได้จากการวิเคราะห์มาเป็นกระจกเงาส่องดูพฤติกรรมให้เห็นตนเอง ทุกวันนี้เราชอบใคร ไม่ชอบใคร

เราอาจจะชอบคุณเดือน (นามสมมุติ) เพราะหน้าตาดี พูดเพราะ กิริยาเรียบร้อยถูกใจเรา เรากำลังมีความรู้สึกต่อคุณเดือน เหมือนรู้สึกต่อดอกกุหลาบในส่วนที่เป็นสี กลิ่นและกลีบดอก ทำให้มองข้ามส่วนที่เป็นเกสรใบเลี้ยง ก้าน ใบ และหนาม

คนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เมื่อเราชอบใครก็เห็นพฤติกรรมด้านดี ไม่มองพฤติกรรมด้านเสีย

พฤติกรรมคนทั้งด้านดีหรือด้านเสียก็ไม่คงที่เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เหมือนดอกกุหลาบที่เปลี่ยนกลิ่น สี กลีบ เกสร ก้าน ใบและหนามไปตลอดกาลเวลา

การที่เรายึดอยู่กับพฤติกรรมด้านดีของคุณเดือนไว้ วันหนึ่งเมื่อเจอพฤติกรรมด้านเสียของเขา เราก็ทนไม่ได้ สมมุติว่าคุณเดือนเป็นคู่ครองของเรา ช่วงเวลาที่รักกันหรือครองเรือนกันใหม่ๆ เราก็เห็นพฤติกรรมด้านดีของเขา ครั้นอยู่ใกล้ชิดก็ได้พบพฤติกรรมด้านเสียของเขาปรากฏ

ออกมา ถ้าเราไม่เข้าใจธรรมชาติหรือความจริงของนิสัยคู่ครอง เราก็จะผิดหวัง เพราะยึดติดอยู่กับพฤติกรรมด้านดีของเขา ทำให้เราต้องทุกข์ใจ บางคนถึงขนาดคับแค้นใจในคู่ครองของตน เพราะไม่สามารถทำใจยอมรับความจริงในธรรมชาติของคู่ครองได้

คู่ครองบางคนมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม ก็เหมือนดอกกุหลาบซึ่งเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา จะไปบังคับไม่ให้ไม่เปลี่ยนได้อย่างไร แม้ตัวเราเองก็เปลี่ยนไปจากเดิมชนิดสุดกู่เช่นกัน เมื่อเทียบกับตอนวัยเด็ก

ขั้นตอนที่ ๓. แก้ไขส่วนที่เสียของเรา โดยเอาความจริงของดอกกุหลาบมาสอนใจ เพื่อให้ใจยอมรับความเป็นจริง ใจก็จะเปลี่ยนความยึดถือจากความทุกข์เพราะหลงผิด มาปล่อยวางความทุกข์นั้น

วางทุกข์เสียได้เมื่อใดก็จะพบสุขเมื่อนั้น

อย่างไรก็ตาม ขั้นตอนนี้ถือว่าทำได้ยากมาก เพราะใจจะคุ้นเคยกับพฤติกรรมเดิม ซึ่งถูกกิเลส ตัณหา อุปาทาน เข้าครอบงำ เช่น พอหูได้ยินเสียงที่คู่ครองพูด ความรู้สึกไม่ชอบในถ้อยคำนั้นก็เกิดขึ้นทันที เข้าทำนองที่ว่า**ผัสสะ**เป็นปัจจัยทำให้เกิด**เวทนา** *เมื่อความรู้สึกไม่พอใจเกิดขึ้น ความคิดหรือปฏิกิริยาโต้ตอบก็ตามมาทันที เข้าทำนองที่ว่า**เวทนา**เป็นปัจจัยทำให้เกิด**ตัณหา*** ความรู้สึกแรกที่ไม่พอใจเมื่อได้ยินเสียงที่เรียกว่าเวทนานั้น เพราะจิตมี**อุปาทาน**ไปยึดว่าคำพูดอย่างนี้ของคนๆ นี้ ตนไม่ชอบ ตัว***อุปาทานนี่เองที่ตั้งโปรแกรมจิตเอาไว้***

ความรู้สึกแรกที่ไม่พอใจน่าจะจบลงเมื่อเสียงที่ได้ยินนั้นดับไปแล้ว แต่ตัว**สังขาร**หรือความคิดเข้าไปปรุงแต่งจิต ทำให้ความไม่พอใจนั้นคงอยู่

อาจจะมากขึ้นหรือน้อยลงก็ได้ ตามความคิดที่ปรุงแต่ง

*ความไม่พอใจอันเกิดจากความคิดนี่เองคือตัว**วิภวตัณหา** ทำให้ตนแสดงปฏิกิริยาออกมา อาจจะเป็นสีหน้า ท่าที หรือคำพูด*

นี่คือกระบวนการทำงานของจิตซึ่งมีอวิชชาห่อหุ้มอยู่ จึงทำให้

กิเลสตัณหาครอบงำจิต ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมเช่นนั้น

การแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีจะต้องอาศัยสติปัญญาที่เข้มแข็งเข้าไปจัดการกับกิเลสตัณหา

วิธีการแก้ไขก็คือเมื่อมีเสียงมากระทบหู สติต้องแคล่วคล่องว่องไวกำหนดรู้ในเสียงนั้น (เสียงหนอ) และจะต้องกำหนดรู้ความรู้สึกที่เวทนาส่งมาว่ายินดีหรือยินร้าย หากไม่ยินดีเป็นความโกรธก็กำหนดดูที่ความรู้สึกนั้น (โกรธหนอ) ลำพังสติกำหนดรู้อย่างเดียวนั้น เป็นเพียง**สติในสมาธิ** ไม่ใช่**สติปัญญา** ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีปัญญาเข้าไปหนุนช่วยด้วย

ปัญญาก็คือความเห็นว่าเสียงก็สักแต่ว่าเป็นเสียง ไม่เคยทำร้ายร่างกายใคร เสียงอาจจะทำร้ายจิตใจคน เพราะคนๆนั้นไปยึดเอาว่าเป็นเสียงที่ฉันไม่ชอบ แท้จริงแล้วเสียงต่างๆ ล้วนเปล่งออกมาตามธรรมชาติของเจ้าของเสียง เช่นไก่ย่อมส่งเสียงแบบหนึ่ง เป็ดย่อมส่งเสียงอีกแบบหนึ่ง ทุกสิ่งที่สำแดงเสียงออกมา ย่อมเป็นไปตามธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ

ฉันใดก็ฉันนั้น คนที่มีนิสัยอย่างไร ก็ย่อมพูดออกมาตามนิสัยของเขา คนพูดแบบขวานผ่าซาก หรือแบบมะนาวไม่มีน้ำ จะไปบังคับให้เขาพูดไพเราะเสนาะหูอย่างที่เราต้องการนั้น เขาทำไม่ได้ นอกจากนี้เนื้อหาคำพูดก็เป็นไปตามความคิดเห็นของเขา ขึ้นอยู่กับภูมิรู้ ภูมิจิต และภูมิธรรม ของเขา ซึ่งอาจจะถูกหรือผิดก็ได้ ควรหรือไม่ควรก็ได้

เมื่อมีปัญญาเข้าใจเช่นนี้แล้ว ให้เอาปัญญาไปจัดการกับความโกรธของเรา สั่งให้หยุดโกรธเสีย ให้ปัญญาอบรมใจต่อไปว่า นิสัยของเขาเป็นอย่างนี้ เขาจึงพูดอย่างนี้ เราเปลี่ยนนิสัยเขาไม่ได้หรอก ถ้าเปลี่ยนได้ก็คงเปลี่ยนไปนานแล้ว ให้ปัญญาสอนใจต่อไปว่าความโกรธหรือหน้าบึ้งไม่ดี ทำร้ายทั้งตนเองและผู้ที่อยู่รอบข้าง จึงควรหยุดเสีย

หากใจยังไม่ยอมง่ายๆ ก็ให้ปัญญาอบรมต่อไปว่า เขาก็เหมือนดอกกุหลาบ ตอนนี้เขาเอาส่วนหนามมาทิ่มใจเรา หรือตำมือเรา เราก็ไม่ควรไปจับส่วนที่เป็นหนาม ควรเปลี่ยนไปมองส่วนดีๆ เช่น กลีบ สี กลิ่น ซึ่งเราเคยพอใจ แทนที่จะไปสัมผัสกับส่วนที่เป็นหนาม นั่นคือหาส่วนดีของคู่ครองที่มีอยู่ ไม่ใช่ไปเพ่งโทษในส่วนเสียของเขา

ปกติแล้วสติปัญญาที่ไม่ได้รับการฝึก จะไม่มีกำลังพอที่จะเข้าไปควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ทันท่วงที กล่าวคือเมื่อมีเสียงที่ไม่ชอบมากระทบ บุคคลมักจะเกิดความรู้สึกไม่พอใจขึ้นมาทันที จากนั้นปฏิกิริยาก็แสดงออกไปทางสีหน้า ท่าที และน้ำเสียง เท่ากับว่าปล่อยให้กิเลสตัณหา สำแดงเดชออกทาง ใจ กาย และวาจา โดยอัตโนมัติ พฤติกรรมเช่นนี้จะสร้างนิสัยให้เป็นคนฉุนเฉียวง่าย ขี้โมโห และก้าวร้าว

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ ให้พิจารณาว่าสิ่งนั้นเป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่นหรือไม่ หากเป็นโทษก็อย่าคิด อย่าพูด อย่าทำ แต่ถ้าเป็นคุณก็ให้คิด พูด ทำ

*การที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาก่อน อันเป็น**เรื่องในอนาคต** ก็เพื่อเป็นการ**ป้องกัน** พฤติกรรมที่ไม่ดีมิให้เกิดขึ้น*

แต่โดยทั่วไปบุคคลมักไม่สนใจฝึกสติปัญญาในเรื่องดังกล่าวไว้ เมื่อ

เป็นเช่นนี้เวลาจะคิด จะพูด จะทำ ในเรื่องใด ก็จะทำไปตามความเคยชิน หรือทำตามกรอบของกิเลสตัณหา แทนที่จะทำตามกรอบของสติปัญญา

กระนั้นก็ตามพระพุทธองค์ยังทรงสอนต่อไปว่า แม้**ปัจจุบัน** ขณะที่กำลังคิด กำลังพูด กำลังทำ ก็ให้พิจารณาตามไปด้วยว่า สิ่งที่กำลังทำอยู่เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่นหรือไม่ หากเป็นโทษก็ให้หยุดเสีย หรือเปลี่ยนไปในทางที่เป็นคุณ หากเป็นคุณก็ให้ทำต่อไป

สติปัญญาที่ไม่เข้มแข็ง จะไม่สามารถเข้าไปกำกับพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันได้ เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลส่วนใหญ่จึงปล่อยให้พฤติกรรมของตน ดำเนินไปตามวิถีทางที่กิเลสตัณหาชักนำไปโดยไม่รู้ตัว เท่ากับว่าทำไปอย่างขาดสติปัญญา

แม้กระนั้นพระพุทธองค์ยังทรงสอนให้พิจารณาถึง**อดีต** โดยให้เอาเรื่องที่ได้คิด ได้พูด ได้ทำ ไปแล้วมาพิจารณาว่า สิ่งนั้นเป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน และผู้อื่นหรือไม่ หากสิ่งนั้นเป็นโทษ ก็ให้นำมาเป็นเครื่องเตือนใจ หรือเป็นเครื่องสังวรระวังว่า ต่อไปจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ เช่นนั้นอีก

หลักธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงในเรื่องดังกล่าว เป็นเครื่องฝึกสติปัญญาได้เป็นอย่างดี หากใช้หลักนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เป็นนิสัย ก็จะพัฒนาสติปัญญาให้มีความเข้มแข็งสู้กับกิเลสตัณหาได้ หากไม่นำไปฝึกปฏิบัติให้เกิดเป็นนิสัย ก็ไม่มีทางที่จะสู้กับกิเลสตัณหาได้

สติปัญญาคือเครื่องกลั่นกรองพฤติกรรมที่จะทำในอนาคต โดยนำเอาของเสียออก คัดแต่ของดีเข้า นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินผล การกระทำในปัจจุบันและอดีตอีกด้วย สติปัญญาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของจิต ทั้งในทางโลกและทางธรรม

การเอาชนะกิเลสตัณหา เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมมิใช่ของง่าย ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรพยายามฝึกสติขึ้นมาให้สู้กับกิเลส เอาความเป็นจริงในชีวิตประจำวันมาเป็นเครื่องฝึก หากยังไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น อยู่ว่างๆ ก็นำเอาเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่อยู่ภายในตัวหรือนอกตัวขึ้นมาพิจารณาเป็นการฝึกซ้อมสติปัญญาไว้ เป็นต้นว่า

๑. เรื่องที่อยู่ภายในตัว แบ่งเป็น

(ก) เรื่องเกี่ยวกับกาย ให้เอากายส่วนใดส่วนหนึ่งมาพิจารณาให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ มีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หรือความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่ใช่เป็นตน เป็นของตน บังคับไม่ได้ดังปรารถนา (อนัตตา) ความไม่สวยงาม (อสุภะ) เป็นสิ่งปฏิกูล เป็นต้น

หรือพิจารณาถึงความตาย ซึ่งวันหนึ่งเราก็ต้องตาย ฝึกซ้อมดูว่าตอนเวลาจะขาดใจตายไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดๆ ก็ตาม เราจะทำใจของเราอย่างไร ถ้าจิตของเราเศร้าหมองขณะนั้น จะนำไปเกิดในอบายภูมิเป็นแน่

จิตที่เศร้าหมองได้แก่ ความกลัว ความโกรธ หงุดหงิด ขุ่นเคือง ความห่วงใยบุคคล สัตว์เลี้ยง รวมทั้งทรัพย์สิ่งของต่างๆ ความวิตกกังวล ความเครียด ความเจ็บปวดจากโรคภัยไข้เจ็บ

ตลอดจนความคิดในสิ่งที่เป็นอกุศลต่างๆ...เป็นต้น

จะเห็นว่าโอกาสที่จิตจะเศร้าหมองมีมากเหลือเกิน เพราะในชีวิตประจำวันของเรา คุ้นเคยอยู่กับความคิดที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เป็นอย่างยิ่ง โอกาสที่จะไปเกิดในอบายภูมิจึงมีสูงมาก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า ผู้ที่ไปเกิดในอบายภูมิ มีจำนวนเทียบได้กับ**ขนโค** ส่วนผู้ไปเกิดในสุคติภูมิมีจำนวนเทียบได้กับ**เขาโค**

หากจิตของเรามีความผ่องใสในขณะจะสิ้นใจ จะนำพาชีวิตไปเกิดในสุคติภูมิ จิตผ่องใสคือจิตที่มีความสงบ มีความสุข อิ่มเอิบ เบิกบาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อยู่ในสมาธิ ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ วางใจให้เป็นอุเบกขา นึกถึงสิ่งที่เป็นบุญกุศลที่ตนเคยสร้างไว้ ตลอดจนนึกถึงคุณพระรัตนตรัย คุณของมารดา-บิดา ครูบาอาจารย์ เป็นที่พึ่ง

เมื่อเป็นเช่นนี้หากไม่ฝึกซ้อมเอาไว้ หรือไม่เตรียมตัวก่อนตาย โอกาสที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นของยากยิ่ง สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า กิจฺโฉ มนุสฺส ปฏิลาโภ แปลว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ เพราะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก

(ข) เรื่องเกี่ยวกับใจ โดยเอาเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ค้างคาใจอยู่ทั้งเรื่องที่ชอบ หรือชัง มาพิจารณา ถ้าเป็นเรื่องที่ชอบ ถามตัวเองว่าชอบเพราะอะไร และหากชัง ชังเพราะเหตุใด

กิเลสตัณหาจะหาเหตุผลมาสนับสนุนในเรื่องที่ชอบและชังสารพัด จึงต้องใช้สติปัญญาเข้าไปต่อสู้ ให้เห็นทุกข์ โทษ ภัยจากความชอบและความชังในสิ่งต่างๆ เพราะความชอบและชังดังกล่าว หากปล่อยใจให้เข้าไปยึดมั่นแล้วจะเกิดความทุกข์ เนื่องจากว่าชอบสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

หรือหากได้มาแล้วเมื่อสิ่งนั้นต้องพลัดพรากจากไป ก็เป็นทุกข์
ส่วนความชังนั้นหากอยู่ร่วมกับสิ่งที่ชัง ก็เป็นทุกข์เช่นกัน

เอาหลักไตรลักษณ์มาแก้ใจที่เห็นผิด ไปยึดมั่นในสิ่งที่ชอบ ที่ชัง เพื่อให้ใจปล่อยวาง สามารถอยู่กับสิ่งต่างๆ ได้ด้วยใจที่เป็นกลาง

การพิจารณาใจที่ควรปฏิบัติให้เป็นวิถีชีวิตก็คือ หมั่นดูความคิดหรืออารมณ์ของตนอยู่เสมอ โดยเฉพาะความคิดแรก ซึ่งสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่แท้จริงของจิต พยายามจับให้ได้ว่าความคิดแรกที่ผุดขึ้นมาเป็นเรื่องอะไร หากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับราคะ หรือโลภะ หรือโทสะ ให้เข้าใจว่าจิตยังมีกิเลสเหล่านี้อยู่ ส่วนความคิดต่อมามักจะเป็นเรื่องของการหาเหตุผลมาสนับสนุนหรือปกป้องตนเอง เช่น เมื่อเห็นนาย ก. ความคิดแรกที่ผุดขึ้นมาว่าไม่พอใจนาย ก. ความคิดต่อมาก็หาเหตุมาสนับสนุนความไม่พอใจที่เกิดขึ้นว่า นาย ก. ไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นต้น เหตุผลดังกล่าวอาจจะตั้งอยู่บนฐานของอคติก็ได้ ซึ่งกิเลสตัณหา จะเข้ามาปรุงแต่งจิต

> ความคิดแรกที่ไม่พอใจนาย ก. นั้น สะท้อนให้เห็นว่าจิตยังมีโทสะกิเลสอยู่ หากความไม่ชอบนาย ก. มีมานานแล้ว เพราะนาย ก.เคยทำให้ตนไม่ชอบ นั่นแสดงว่าจิตมีอุปาทาน ยึดอยู่กับความไม่ชอบนาย ก. หรือมีวิภวตัณหาต่อนาย ก. ส่วนเหตุผลที่ยกขึ้นมาว่านาย ก. ไม่ดีต่างๆ นั้น เป็นเพียงข้ออ้างนำมาสนับสนุนความไม่ชอบของตนให้มีความชอบธรรมยิ่งขึ้น ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นการนำเหตุผลมาสนับสนุนตัววิภวตัณหา หรือโทสะกิเลสนั่นเอง

หน้าที่ของเราที่มีต่อการพัฒนาจิต
ก็คือการปลดล็อคความไม่ชอบนาย ก. ให้หลุดไป
หรือเปลี่ยนโปรแกรมของจิตเสียใหม่
มิฉะนั้นจะเป็นอคติที่ฝังใจ ให้จิตยึดในสิ่งนี้ตลอดไป
ทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกต่อนาย ก. เป็นไปในทางลบ
อันทำให้เสียมิตรไป หากเปลี่ยนท่าทีทักทายนาย ก. ด้วยไมตรีจิต
ความสัมพันธ์ต่อนาย ก. อาจจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีก็ได้

อนึ่ง ให้เข้าใจว่าศัตรูหรือคู่ต่อสู้ตัวจริงในชีวิตของเราไม่ใช่อยู่ภายนอก แต่อยู่ภายในตัวเรา คือกิเลสตัณหา ที่แฝงเข้ามาอยู่ในจิตนานนับชาติไม่ถ้วน ทำให้จิตไม่ตั้งอยู่ในครรลองคลองธรรม ดังนั้นหน้าที่ของเราก็คือฝึกสติปัญญาขึ้นมาต่อสู้กับกิเลสตัณหา เพื่อเอาชนะให้ได้โดยไม่ท้อ

๒. เรื่องที่อยู่นอกตัวเรา แบ่งเป็น

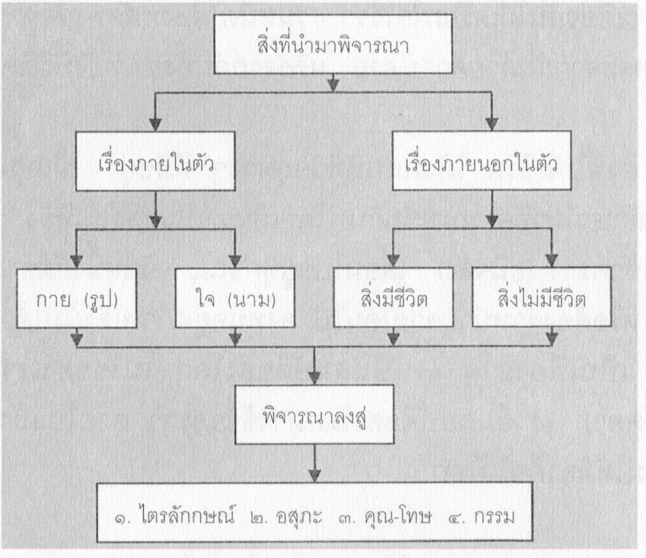
(ก) สิ่งที่มีชีวิตไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ ที่สัมพันธ์กันอยู่ใกล้ชิด อาจจะเป็นคนในครอบครัวหรือนอกครอบครัว ให้เห็นว่าต่างตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ คือเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ รวมถึงพฤติกรรมด้วย (อนิจจัง) ไม่เหมือนเดิม (ทุกขัง) บังคับให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการไม่ได้ เพราะไม่ใช่ของเราจริง (อนัตตา) แต่ละคนมีนิสัยใจคอต่างกัน มีพฤติกรรมหรือกรรมต่างกัน สุขทุกข์จึงอยู่ที่ใจของเขาเอง ดีชั่วอยู่ที่การกระทำ (กรรม) ของเขาเอง ไม่มีใครสามารถรับเอากรรมของคนอื่นมาแทนได้

เมื่อมาสัมพันธ์กันให้ทำหน้าที่ต่อกันให้ดี อย่าให้ชาวโลกติฉินได้ ขณะเดียวกันให้เตรียมใจไว้ว่า วันหนึ่งก็ต้องพลัดพรากจากกัน อาจจะจากกันด้วยความตาย หรือจากกันทั้งๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้

(ข) สิ่งที่ไม่มีชีวิต ได้แก่สมบัติวัตถุต่างๆ ที่มีอยู่ ให้เอาหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาเช่นกัน โดยเห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว (อนิจจัง) เสื่อมไปอยู่ทุกขณะ วันหนึ่งก็ต้องผุพังไป หรือต้องจำหน่ายจ่ายโอนไป คงทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) เป็นเพียงธาตุ ๔ เป็นสมบัติของโลก ไม่ใช่ของเราจริง (อนัตตา) เรายืมสมบัติของโลกมาใช้ชั่วคราว ตายไปแล้วเอาไปไม่ได้ต้องคืนให้โลก

การนำเอาสิ่งต่างๆ ดังได้กล่าวมาแล้วมาฝึกคิดพิจารณา ก็เพื่อให้กำลังของสติปัญญามีความเข้มแข็ง เมื่อเผชิญกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่เข้ามากระทบ จะได้มีธรรมชักนำจิต ให้คิด พูด ทำ ไปในทางที่ถูก เป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย มิฉะนั้นแล้วจิตจะถูกฝ่ายกิเลสตัณหา ชักนำไปตามความเคยชิน ทำให้เกิดทุกข์และไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่บกพร่องอยู่ให้ดีขึ้นได้

รูปแบบของการฝึกดังกล่าว อาจจะสรุปเป็นแผนผังได้ดังนี้



ในช่วงที่เริ่มฝึก สติปัญญายังไม่มีความเข้มแข็งพอ มักจะสู้ฝ่ายกิเลสตัณหาไม่ได้ เป็นต้นว่าพอหูได้ยินเสียงที่ไม่ชอบ ก็เกิดความรู้สึกไม่พอใจขึ้นมาทันที ทำให้ชักสีหน้าออกมาในทางที่ไม่พอใจ จากนั้นก็ใช้คำพูดโต้ตอบ หากสติปัญญามีกำลังอยู่บ้าง ก็จะได้สติแทนที่จะโต้ตอบไปสัก ๒๐ คำ ก็อาจจะลดลงมาเหลือ ๑๐ คำ แต่ถ้าสติปัญญามีกำลังมากขึ้นก็จะหุบปากไม่โต้ตอบ แต่สีหน้าและใจยังขุ่นอยู่ หากฝึกจนสติปัญญามีความเข้มแข็งเฉียบแหลมว่องไวแล้ว ใจก็จะปล่อยวางไม่ให้เสียงนั้นเข้ามาทำร้ายใจให้ขุ่นเคืองได้ หากใจไม่ขุ่นหน้าก็ไม่บูดบึ้ง คำพูดออกมาก็ไม่เป็นการโต้ตอบที่ก้าวร้าว หรือหวังที่จะเอาชนะกัน

ด้วยเหตุนี้ความเพียรในการฝึกที่ต่อเนื่องไม่ท้อถอย จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะเอาชนะกิเลส หรือปรับเปลี่ยนนิสัยของตนไปในทางที่ดี

ขอให้เข้าใจว่ากิเลสมีความจัดเจนและมีกำลังมาก เพราะเข้ามาครอบงำจิตของเรามาช้านาน และจิตก็เปิดรับเลี้ยงดูเอาไว้อย่างสนิทสนม ฝ่ายสติปัญญาไม่ได้รับการพัฒนามาก่อนถูกทอดทิ้งให้อ่อนแอ กิเลสจึงเปรียบเหมือนมืออาชีพ ส่วนสติปัญญาเป็นเพียงมือสมัครเล่น จะไปสู้กับมืออาชีพได้อย่างไร

เราดูข่าวกีฬาอยู่เป็นประจำโดยเฉพาะกีฬาระดับโลก จะเห็นว่านักกีฬามืออาชีพระดับโลก เริ่มฝึกกันมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก อายุ ๖ ขวบก็เริ่มฝึกเล่นกีฬาชนิดนั้นแล้ว และฝึกอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิตของเขา ช่วงแรกที่แข่งก็แพ้บ้างชนะบ้าง เขาก็พยายามแก้ไขจุดอ่อนและพัฒนาจุดแข็ง จนมีฝีมือเก่งขึ้นตามลำดับ ต่อมาก็ชนะมากกว่าแพ้ จนกระทั่งเป็นมืออาชีพอยู่ในแนวหน้าของโลกได้ กระนั้นเขาก็ยังฝึกซ้อมอยู่ทุกวัน ถึงจะเหน็ดเหนื่อยเบื่อหน่ายก็ไม่ท้อ เพราะเขามีวินัยในการควบคุมตนเอง

การสู้กับกิเลสตัณหา ก็เหมือนกับการแข่งกีฬานั่นแหละ ในเมื่อเราไม่ได้เรียนรู้ฝึกหัดขัดเกลาจิตมาตั้งแต่เด็ก มาทำเอาตอนนี้ย่อมยากยิ่ง เพราะปล่อยให้กิเลสตัณหา มีกำลังครอบงำจิตไว้เหนียวแน่น ด้วยเหตุนี้จึงต้องใช้ความเพียรมาก แต่ก็อย่าท้อ ฝึกหัดปฏิบัติไป ถึงยังไม่สามารถเอาชนะกิเลสตัณหาได้เด็ดขาด แต่ให้ชนะบ่อยๆ หรือชนะมากกว่าแพ้ก็ยังดีกว่าแพ้อย่างหมดรูปดังที่ผ่านมา

> การนำเอาดอกกุหลาบมาเป็นสื่อ เพื่อสอนใจที่เห็นผิดให้กลับมาเห็นถูกดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีมุมมองดอกกุหลาบด้านอื่นๆ อีกหลายมุมมอง ที่สามารถนำมาสอนใจได้ เช่น เอาดอกกุหลาบมาเป็นข้อเตือนใจในเรื่องทีมงานก็ได้

จะเห็นว่าดอกกุหลาบมีโครงสร้าง หรือส่วนประกอบหลายชนิด ที่

ต่างกันมารวมอยู่เป็นดอกกุหลาบเดียวกัน แต่ละชนิดของส่วนประกอบต่างทำหน้าที่สัมพันธ์และเกื้อกูลกัน เช่น ก้านทำหน้าที่ชูดอกขึ้นมาและเป็นเส้นทางลำเลียงอาหารไปสู่ดอก ใบทำหน้าที่รับแสงมาปรุงอาหาร หนามทำหน้าที่ปกป้องไม่ให้ใครมาเด็ดเอาไปโดยง่าย ใบเลี้ยงทำหน้าที่หุ้มดอกเมื่อยังตูม แม้ดอกบานก็ยังทำหน้าที่ยึดกุมกลีบดอกไว้ด้วยกัน เกสรส่งกลิ่นล่อแมลง กลีบเรียงซ้อนสั้นยาวไม่เท่ากันเพิ่มความงามให้กับดอก สีเป็นเสน่ห์ดึงดูดตาผู้เห็น แต่ละอย่างไม่เหมือนกัน แต่เมื่อรวมตัวกันเป็นส่วนผสมที่พอเหมาะ ทำให้เกิดความงามสุนทรี

ทีมงานหรือสมาชิกในครอบครัวก็เช่นกัน แต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน จะให้เหมือนกันหมดไม่ได้ แตกต่างกันทั้งร่างกาย นิสัยใจคอ และความสามารถ

ธรรมชาติเป็นเช่นนั้นจะบังคับก้านให้เป็นกลีบก็ไม่ได้
หรือบังคับหนามให้เป็นใบก็ไม่ได้เช่นกัน
หนามย่อมเป็นหนาม ใบย่อมเป็นใบ
มีอยู่เพื่อทำหน้าที่ตามธรรมชาติของมัน

น้อมกลับเข้ามาหาตัวเรา หากเราทำงานอยู่ในองค์กรใดองค์กรหนึ่งก็ต้องปรับความเห็นที่มีต่อคนในองค์กรนั้น ให้ตรงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติของเขา เหมือนเห็นธรรมชาติความเป็นจริงของดอกกุหลาบ

จะเห็นว่าในองค์กรบางคนต้องทำหน้าที่เป็นกลีบดอก เป็นเกสร เป็นสีดอก เพื่อติดต่อดึงดูดลูกค้าหรือผู้มาขอรับบริการ แม้ในบรรดากลีบดอกเกสรดอก ก็ยังสั้นยาวไม่เท่ากัน ถึงจะเป็นสีเดียวกัน ก็ยังอ่อนเข้มไม่เท่ากัน

บางคนทำหน้าที่เป็นใบเลี้ยงอยู่ใต้ดอก ไม่ได้เสนอหน้าให้ใครเห็น

แต่เขาทำหน้าที่เป็นกองหลังเพื่อให้กองหน้าที่ต้องอวดโชว์สายตาผู้อื่น ได้ทำหน้าที่ของตนได้

บางคนทำหน้าที่เป็นก้านต้องแข็งแรง เพื่อรับน้ำหนักส่วนบน

ธรรมชาติของเขาต้องแข็งแกร่ง จะให้นุ่มนวลสีสันสวยงามเหมือนกลีบเกสรไม่ได้

บางคนทำหน้าที่เป็นใบ รับแสงแดดมาปรุงอาหาร หรือประดับก้านและดอกให้มีความกลมกลืนสวยงาม

และบางคนต้องทำหน้าที่เป็นหนาม เพื่อป้องกันภัยให้กับดอก

นี่คือความแตกต่างของทีมงาน

แต่เมื่อรวมตัวกันเข้าจะมีความสมดุล ควรแก่การงาน

คราวนี้ ให้สำรวจดูตนเองเมื่อทำหน้าที่อยู่ในองค์กร ถามตัวเองว่าเราเป็นส่วนใดของดอก หรือองค์กรจ้างเรามาให้ทำหน้าที่อะไร เราได้ทำหน้าที่อย่างดีสมกับที่องค์กรไว้วางใจให้เราทำหรือไม่ หากทำยังไม่เต็มที่หรือทำบิดเบือนไปจากบทบาทหน้าที่ ก็ควรจะแก้ไขตนเองเสีย ดีกว่าที่จะให้คนอื่นมาตักเตือนให้แก้ไข

นอกจากนี้ให้ถามตัวเองอีกว่า เรามีความรู้สึกไม่ชอบใครคนใดคนหนึ่งในองค์กรหรือไม่ หากมี เป็นเพราะเหตุใด ที่เราไม่ชอบเป็นเพราะว่า

เราอยากบังคับคนที่เป็นหนามให้เป็นดอก เป็นใบหรือ

เมื่อธรรมชาติของเขาเป็นหนาม เวลาสัมพันธ์กับเขาก็ต้องระวัง

ถ้าเราไปจับเอาส่วนที่เป็นหนามย่อมเจ็บมือ แล้วจะโทษใคร

จงใช้ธรรมชาติความเป็นหนามของเขาให้เหมาะสมกับหน้าที่

ศิลปะในการอยู่ร่วมกันทั้งในองค์กรและครอบครัว

ก็คือรู้และยอมรับธรรมชาติของคนแต่ละคน
พร้อมกับเปิดโอกาสให้เขาได้ทำหน้าที่ของเขา
ให้เหมาะสมกับคุณสมบัติที่เขามีอยู่

เอาดอกกุหลาบมาเป็นเครื่องเตือนใจ เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่น จะเห็นว่ากลีบกลิ่นและสีสันของดอก เป็นตัวเชิดชูให้ดอกงาม ดอกกุหลาบจึงชูดอกไว้สูงเหนือก้านใบ เพื่ออวดความงามและกลบความไม่งามของส่วนอื่นไว้

ในตัวเราก็เช่นกันมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย เมื่อสัมพันธ์กับผู้อื่นให้
โชว์ส่วนดีของเราออกมา ซ่อนส่วนเสียเอาไว้
ให้งามเหมือนกลีบดอกและสีด้วยใบหน้าที่ยิ้ม กิริยาที่เรียบร้อย
อ่อนโยน หอมด้วยคำพูดที่เป็นมธุรสวาจาและสัมมาวาจา
ทำได้เช่นนี้ใครๆ ก็อยากใกล้ชิด เพราะเรามีเสน่ห์อยู่ในตัว

นอกจากนี้แล้วยังเอาดอกกุหลาบมาสอนใจในแง่ของความเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และความตายได้เป็นอย่างดี

ดอกกุหลาบมีความงามอยู่ได้ไม่นาน ไม่กี่วันกลีบที่ว่างามนักก็เริ่มหมองคล้ำ เหี่ยวเฉา ร่วงหล่นโรยราไปในที่สุด กลีบดอกที่รวมตัวกันเมื่อร่วงหล่น ก็กระจัดกระจายพลัดพรากไปคนละทิศคนละทาง

น้อมมาดูตัวเอง ชีวิตของเราก็ไม่ต่างไปจากดอกกุหลาบเลย ผลิดอกเต่งตูมในวัยเยาว์ เบ่งบานแรกแย้มในวัยหนุ่มสาว บานเต็มที่ในวัยกลางคน และเริ่มเฉาโรยราในช่วงปลายของชีวิต แต่ละช่วงแต่ละวัยคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มีธรรมชาติที่จำต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ที่สุดก็ต้องแตกสลายไปตามวิถีธรรมชาติ แต่บางคราวก็ถูกเด็ดให้โรยราไปก่อนเวลาอันสมควร ดอกไม้จะไปห้ามไปบังคับคน

ไม่ให้มาเด็ดมันได้อย่างไร

ชีวิตก็เช่นกัน ความตายเป็นสิ่งที่เราไม่อาจจะรู้ได้และไม่สามารถห้ามพญามัจจุราชมิให้ปลิดชีวิตของตนได้ เมื่อตายไปก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนครอบครองและสัมพันธ์อยู่ เช่นเดียวกับกลีบดอกที่จะต้องพลัดพรากจากเกสร ใบเลี้ยง และก้านดอกไป จะเห็นว่าเวลาที่ดอกเต่งตูมและบานอยู่บนต้นสั้นนิดเดียว เฉกเช่นชีวิตของมนุษย์ยืนหยัดอยู่ได้สั้นนิดเดียว

พระพุทธองค์ทรงเปรียบชีวิตของคนสั้นเหมือนน้ำค้าง
เมื่อต้องแสงอรุณก็เหือดแห้งเป็นไอ
หรือเหมือนฟองน้ำลอยขึ้นไปในอากาศ
แล้วแตกสลายไปในพริบตา
หรือเหมือนพยับแดดเมื่อมองอยู่ไกลก็เห็นเป็นภาพ
ครั้นเข้าใกล้ก็หายไปในพริบตา

ที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบชีวิตมนุษย์สั้นเหมือนน้ำค้าง หรือฟองน้ำ หรือพยับแดด ก็เนื่องจากในวัฏสงสารหรือการเวียนว่ายตายเกิดอันยาวนานหาที่สุดมิได้ การเกิดมามีชีวิตอยู่แต่ละภพชาตินั้นสั้นนิดเดียว

การระลึกถึงความตายก็เพื่อความไม่ประมาท ไม่มัวเมาลุ่มหลงในกระแสธารของโลกีย์ เพราะเป็นสายธารแห่งความทุกข์ที่ดักขังสัตว์โลกเอาไว้ โดยมีตัณหาเป็นเหยื่อล่อให้ลุ่มหลง ผู้มีปัญญาจึงเพียรพยายามที่จะขึ้นฝั่งให้ได้ ต่างก็สั่งสมบุญบารมีเพื่อเป็นพลังที่จะนำตนข้ามฝั่งไปอีกฝั่งหนึ่ง พ้นจากห้วงมหรรณพ

การยกตัวอย่างนำเอาดอกกุหลาบมาพิจารณา เพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตเตือนใจให้เกิดสติปัญญาในทางธรรม แก้ไขความยึดติดในทางโลกตามที่กิเลสตัณหาชักนำ เป็นการแย่งชิงพื้นที่ความคิดระหว่างฝ่ายสติ

ปัญญากับฝ่ายกิเลสตัณหา

หากฝ่ายสติปัญญาครอบครองพื้นที่ในอาณาจักรใจไว้ได้ ฝ่ายกิเลสตัณหาก็จะไม่มีที่อาศัยอยู่ เมื่อนั้นใจก็จะเป็นอิสระจากกิเลสตัณหาไปได้

ด้วยเหตุนี้จึงต้องฝึกคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่อยู่โดยรอบให้เกิด ปัญญาทางธรรม เพื่อแก้ไขความทุกข์ ความเครียด ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรืออื่นๆ อันเกิดจากใจเห็นผิดให้มาเห็นถูก

*อย่าไปคิดว่านั่นเป็น**วิปัสสนึก** ไม่ใช่**วิปัสสนา***

อย่าไปดูหมิ่นดูแคลนกับความคิดเล็กๆ น้อยๆ ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ

ขณะที่พิจารณาด้วยใจจดจ่ออยู่นั้น สติและสมาธิก็เกิดขึ้น ยิ่งได้สิ่งที่นำมาพิจารณาตรงกับเงื่อนปมของใจที่เห็นผิด หรือได้สื่อที่ถูกจริต ซึ่งเคยเป็นเงื่อนปมผูกจิตมาแต่อดีตชาติ จิตก็จะจดจ่อต่อการพิจารณาสิ่งนั้นอย่างแนบแน่น กำลังของสติและสมาธิก็สูงขึ้นในขณะนั้น หนุนพลังของจิตให้เกิดปัญญา พิจารณาสิ่งเหล่านั้นอย่างแหลมคม จนประจักษ์แจ้งถึงสัจธรรมความเป็นจริงที่ตนหลงโง่เขลาเบาปัญญา ไปยึดมั่นสำคัญผิดอันเป็นเหตุให้ต้องติดอยู่ในบ่วงของมารคือกิเลสตัณหา ซึ่งจองจำให้ติดอยู่ในคุกของวัฏสงสาร มายาวนาน

เมื่อความจริงหรือแสงสว่างแห่งปัญญาเจิดจ้าขึ้นในชีวิต
ความมืดของอวิชชาก็จะถูกทำลายไป
จิตก็จะทำลายห่วงร้อยของปฏิจจสมุปบาท
ภพชาติก็ถูกทำลายลงไปได้

การใช้สื่อภายนอกมาพิจารณา ให้ปัญญาเห็นจริงตามความเป็นจริงดังกล่าว แม้ในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ก็ใช้ให้สาวกพิจารณา เพื่อบรรลุธรรมได้ ผู้ที่ศึกษาประวัติพระอรหันตสาวก

ก็จะทราบดีว่าหลายท่านบรรลุธรรม โดยอาศัยสื่อภายนอก มาพิจารณา

ดังจะยกตัวอย่างของ ***จุลบันถก*** *มาให้เห็นดังนี้*

ในสมัยพุทธกาลมีลูกสาวเศรษฐีคนหนึ่งในกรุงราชคฤห์ แอบได้เสียกับคนงานในบ้าน ทั้งสองกลัวเศรษฐีจะรู้และกลัวถูกลงโทษ จึงพากันหนีไปอยู่ในชนบทแห่งหนึ่ง ตั้งหน้าตั้งตาหาเลี้ยงชีพด้วยความเหนื่อยยาก จนทั้งสองมีลูกชาย ๒ คน อยู่ในวัยกำลังน่ารัก

ฝ่ายหญิงคิดถึงบ้านที่เคยอยู่สุขสบาย จึงชวนสามีกลับบ้านไปขอขมาบิดา-มารดาของตน นางคิดว่าถ้าบิดา-มารดา เห็นหลานก็คงจะยกโทษให้ เธอจึงพาลูกชายทั้งสองคนเดินทางกลับบ้าน มารดาของนางนั้นใจอ่อนคิดยกโทษให้ลูก แต่เศรษฐีไม่ยอมยกโทษให้ลูกสาวและลูกเขย จึงไม่ยอมให้เข้าบ้าน รับไว้แต่หลานสองคนมาเลี้ยง หลานชายคนโตชื่อ **มหาบันถก** คนน้องชื่อ**จุลบันถก**

เด็กทั้งสองมีบุญวาสนาผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนา ต่อมาจึงขอบวชเป็นสาวกของพระศาสดา คนพี่คือมหาบันถกเป็นผู้มีสติปัญญาหลักแหลม มีบุญบารมีเก่าสูง บวชอยู่ไม่นานก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ส่วนคนน้องคือจุลบันถกเป็นคนมีปัญญาทึบ พี่ชายให้ท่องมนต์เพียงหนึ่งบท ใช้เวลาท่องอยู่นานสี่เดือนก็ยังจำไม่ได้ เป็นที่อิดหนาระอาใจของพี่ชาย

วันหนึ่งพี่ชายจึงบอกพระผู้น้องว่า เมื่อปัญญาทึบเช่นนี้คงไม่มีวาสนาบารมีในทางธรรม บวชไปก็เสียเวลาเปล่าให้สึกออกไปทำมาหากินจะดีกว่า จุลบันถกเสียใจคิดจะสึกในเช้าวันหนึ่ง ซึ่งเป็นเช้าที่หมอ ชีวกโกมารภัจนิมนต์พระทั้งวัดเวฬุวันฉันภัตตาหาร

พระพุทธองค์ทรงทราบด้วยพระญาณว่า วันนี้เป็นวันที่จุลบันถกจะได้บรรลุธรรม หากปล่อยให้สึกไปก็จะเสียโอกาส จึงเสด็จไปดักรออยู่ ครั้นจุลบันถกออกจากกุฏิเพื่อจะสึกเดินผ่านมา พระพุทธองค์ทรงห้ามไว้แล้วพระราชทานผ้าขาวให้ผืนหนึ่ง ตรัสสั่งให้นำผ้าขาวนั้นไปลูบคลำด้วยมือ พร้อมกับบริกรรมคำว่า**ระโชหะระณัง** ซ้ำๆ กันแปลว่าผ้าเปื้อนฝุ่นธุลี

จุลบันถกเมื่อได้รับพระเมตตาจากพระพุทธองค์ ก็มีกำลังใจ รีบกลับกุฏินั่งลงและลูบคลำผ้าขาวผืนนั้นไปมา พร้อมกับบริกรรมคำว่าระโชหะระณัง ๆ ไปด้วย สักพักผ้าขาวผืนนั้นก็หมองคล้ำลง เห็นถนัดตา จุลบันถกสะดุ้งในใจ พิจารณาผ้าผืนนั้นหาสาเหตุที่มาของความสกปรก เป็นเพราะมือของเราลูบไล้ผ้าจึงสกปรก แสดงว่ามือสกปรก สัมผัสผ้าไปมาผ้าจึงสกปรก มือสกปรกก็คือกายสกปรก กายสกปรกเป็นเพราะมีคราบไคลของสิ่งปฏิกูลที่อยู่ภายในกาย นอกจากนั้นยังมีฝุ่นธุลีภายนอกที่มาเปื้อนกายหรือที่กายสัมผัส กายจึงสกปรกไม่สวยงามหรือเป็นอสุภะ

จุลบันถกได้อสุภกรรมฐานเป็นเครื่องพิจารณา และเห็นความเป็นอนิจจังของผ้าขาวผืนนั้น ที่เปลี่ยนแปลงไป จึงพิจารณาอสุภกรรมฐานและไตรลักษณ์ด้วยใจที่จดจ่อ การพิจารณาไม่เพียงแต่ฐานกายเท่านั้นยังน้อมมาที่ฐานใจด้วย หาเหตุความสกปรกของใจ ก็ประจักษ์ว่าใจเศร้าหมองด้วยราคะ โทสะ และโมหะ

ผ้าสกปรกชำระล้างด้วยน้ำ เอาคราบสกปรกออกผ้าก็สะอาดได้
ใจสกปรกจะชำระโดยเอา ราคะ โทสะ โมหะ ออกจากใจ
ต้องใช้ปัญญาถอดถอนกิเลส ตัณหา อุปาทาน

จุลบันถกพิจารณาถึงกิเลสตัณหาที่ใจยังยึดอยู่ ขณะที่พิจารณาด้วยใจจดจ่อวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น ประจวบกับบารมีที่สั่งสมไว้ถึงพร้อม จึงหนุนนำให้จุลบันถกบรรลุอรหัตตผลในเช้าวันนั้น

เมื่อได้บรรลุธรรมแล้ว สติปัญญาและอภิญญา ๖ ก็ถึงพร้อมในคราวเดียวกัน

ถามว่าเหตุใดผ้าขาวสกปรกผืนเดียว จึงเป็นอุบายธรรมให้จุลบันถกบรรลุธรรมได้

คำตอบก็คือในชาติหนึ่งจุลบันถกเกิดเป็นพระราชา วันหนึ่งเสด็จประทับบนหลังช้างออกนอกพระราชวัง เพื่อทอดพระเนตรความเป็นอยู่ของราษฎร วันนั้นอากาศร้อนอบอ้าว พระราชามีพระเสโท (เหงื่อ) ผุดขึ้นบนพระพักตร์ มหาดเล็กบนหลังช้างจึงถวายผ้าเช็ดหน้าสีขาวให้เช็ดพระเสโท

เมื่อพระราชาเอาผ้าเช็ดพระพักตร์ ก็ได้ทอดพระเนตรเห็นผ้าขาวผืนนั้นหมองคล้ำเปื้อนเหงื่อและคราบสกปรก ทรงสะดุ้งในพระทัย ไม่คิดว่าพระพักตร์ของพระองค์จะสกปรกถึงเพียงนี้

เงื่อนปมของผ้าขาวที่สกปรกนั้น ผูกอยู่ในพระทัยของพระราชา

แต่ด้วยวาสนายังไม่ถึงพร้อม การทอดพระเนตรเห็นผ้าขาวสกปรกในวันนั้น ก็หาได้เกิดปัญญาญาณที่จะนำไปสู่ความรู้ธรรมบรรลุธรรมไม่ คงเป็นแต่เงื่อนปมที่ติดค้างในพระทัย หรือติดอยู่ในจิตใต้สำนึกนั่นเอง

ครั้นได้เกิดมาเป็นจุลบันถกในชาตินี้ พบเงื่อนปมผ้าขาวที่สกปรกประกอบกับวาสนาบารมีที่สั่งสมไว้ถึงพร้อม จึงได้บรรลุธรรม

ถามว่าก่อนจะบรรลุธรรมทำไมจึงเป็นผู้มีปัญญาทึบ ครั้นบรรลุ

ธรรมแล้วเหตุใดจึงพรั่งพร้อมด้วยสติปัญญาและอภิญญา ๖

คำตอบก็คือ ในชาติหนึ่งสมัยพระกัสสปะพระพุทธเจ้า จุลบันถก เป็นพระภิกษุบวชอยู่ในวัดแห่งหนึ่ง เป็นผู้มีสติปัญญาหลักแหลมมาก ได้หัวเราะล้อเพื่อนภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งกำลังท่องมนต์อยู่ว่าเป็นผู้ด้อยปัญญา ท่องมนต์อยู่นานก็ยังจำไม่ได้ เป็นเหตุให้ภิกษุรูปนั้นเกิดความละอาย ถึงกับเลิกท่องมนต์ไป

ด้วยวิบากกรรมที่ทำไว้ ชาตินี้จึงเป็นผู้ด้อยปัญญา ท่องมนต์บทสั้นๆ อยู่ตั้งนานก็ยังจำไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงเลิศด้วยปัญญา รู้ความเป็นมาของสัตว์โลก จึงทรงมอบสื่อให้พิจารณา ตามจริตนิสัยของสาวกแต่ละองค์ อันมีผลให้สาวกที่มีวาสนาบารมีถึงพร้อม ได้บรรลุธรรมกันโดยง่าย

จะเห็นว่าขณะที่จุลบันถกบรรลุธรรมนั้น มิได้ทำสมาธิให้จิตสงบหรือทำฌานเสียก่อน แล้วจึงมาพิจารณาผ้าขาว แต่ใช้สมาธิระดับตั้งใจจดจ่อ หรือในระดับ**อุปจารสมาธิ** ก็สามารถบรรลุธรรมได้

จริงอยู่จุลบันถกแม้จะได้ฌานมาก่อน มีกำลังของสมาธิจิตเป็นอย่างดี ดังนั้นขณะที่ใจจดจ่ออย่างจริงจัง แม้จะลืมตาอยู่กำลังของสติสมาธิและปัญญาก็ทวีขึ้น รวมตัวเป็นมรรคสมังคีขึ้นมาได้ ทำให้เกิด**วิปัสสนาญาณ**ขั้น**อาสวักขยญาณ** ซึ่งสามารถประหารกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

ดังนั้นการใช้สื่อต่างๆ มาพิจารณา จึงเป็นทางหนึ่งที่จะได้เข้าถึงธรรม หากวาสนาบารมีที่สั่งสมไว้ถึงพร้อม ได้พบสื่อที่ถูกกับจริตอันเป็นเงื่อนปมที่เคยผูกจิตเอาไว้ ก็จะสามารถคลายเงื่อนปมดังกล่าว ให้จิตรู้แจ้งเห็นจริงมีดวงตาเห็นธรรมได้

ในสมัยพุทธกาล มีพระสาวกที่บรรลุธรรมโดยอาศัยการพิจารณาสื่อ

ภายนอกหลายท่าน เช่น พระภิกษุณีอุบลวรรณา มีหน้าที่จุดโคมประทีป รอบศาลา วันหนึ่งพิจารณาดวงประทีป เห็นบางดวงก็สว่างไสว บางดวงก็วับๆ แวมๆ บางดวงเมื่อต้องลมแรงก็ดับไป เธอจึงยกเอาดวงประทีปขึ้นสู่เตโชกสิณ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย และน้อมเข้าหาตน เปรียบกับชีวิตของตนก็ไม่เที่ยงเช่นกัน บางครั้งก็สว่างโชติช่วง บางคราวก็วับๆ แวมๆ และไม่แน่ว่าจะดับไปเมื่อใด

ชีวิตตั้งอยู่บนความไม่แน่นอน มีความทุกข์เป็นพื้นฐาน มีความตายเป็นที่สุด ไม่มีสิ่งใดในโลกที่น่ายินดี จิตของพระภิกษุณีอุบลวรรณาเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัดต่อสิ่งทั้งหลาย สลัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน ออกไปสิ้น ได้บรรลุอรหัตตผล ณ ที่นั้น

เมื่อเราศึกษาพุทธศาสนา จะเห็นว่าคนในสมัยพุทธกาลบรรลุธรรมกันได้โดยง่าย ฟังธรรมเพียงครั้งเดียว หรือได้สื่อตรงกับจริต นำมาพิจารณาก็บรรลุธรรม

นั่นเป็นเพราะท่านเหล่านั้น ได้สั่งสมวาสนาบารมีมาไว้มาก นับแต่อดีตชาติอันยาวไกล เหมือนน้ำที่จวนจะเต็มตุ่มอยู่แล้ว ตักเติมอีกหน่อยเดียวก็เต็มตุ่มพอดี หรือเหมือนเส้นผมบังม่านตาไว้ ทำให้มองไม่เห็นภูเขา ครั้นเอาเส้นผมออกก็มองเห็นภูเขาได้ทั้งลูก

คำว่าวาสนาบารมียังไม่ถึงพร้อม ก็ไม่อาจบรรลุธรรมขั้นอรหัตตผลได้ ดังตัวอย่างของ**พระราหุล** ซึ่งเป็นประจักษ์พยานเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี

พระพุทธองค์ทรงนำพระราหุลมาบวชเป็นเณร ตั้งแต่พระราหุลอายุได้ ๗

ชันษา โดยทรงมอบให้พระสารีบุตร อัครสาวกเบื้องขวาเป็นผู้อบรมสั่งสอนพระราหุล อย่างใกล้ชิด พระราหุลได้ชื่อว่าเป็นผู้ใฝ่รู้อ่อนน้อมถ่อมตน มิได้ถือตนว่าเป็นพระโอรสของพระศาสดา

พระราหุลได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ และพระสารีบุตรหลายครั้ง นำไปปฏิบัติก็ยังไม่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ดังเช่นในพรรษาที่ ๑๒ ของพระพุทธองค์ ขณะนั้นพระราหุลอายุ ๑๘ ชันษา บวชได้ ๑๑ พรรษา วันหนึ่งขณะพระราหุลตามพระพุทธองค์เสด็จออกบิณฑบาตในกรุงสาวัตถี พระพุทธองค์ทรงผินพระพักตร์ไปแนะนำพระราหุลว่า

ดูก่อนราหุล **รูป**อย่างใดอย่างหนึ่ง
ที่เป็น**อดีต** ก็ดี **อนาคต** ก็ดี และ**ปัจจุบัน** ก็ดี
อยู่**ภายใน** ก็ดี **ภายนอก** ก็ดี
หยาบ ก็ดี **ละเอียด** ก็ดี
เลว ก็ดี **ประณีต** ก็ดี
อยู่ในที่**ไกล** ก็ดี ในที่**ใกล้** ก็ดี
รูปทั้งหลายนี้เธอจงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า
นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

พระราหุลทูลถามว่า **รูป**เท่านั้นหรือพระเจ้าข้า

พระพุทธองค์ตรัสว่าทั้ง**รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ**ด้วย

เธอจงอบรมจิตให้เสมอด้วยแผ่นดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศเถิด เมื่อเจริญภาวนาอันเสมอธาตุทั้ง ๔ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้น จะไม่ครอบงำจิตได้

เธอจงภาวนาธรรมอีก ๖ อย่างคือ

เจริญ**เมตตา**ภาวนา เพื่อละพยาบาท (ความมุ่งร้าย)

เจริญ**กรุณา**ภาวนา เพื่อละวิหิงสา (ความเบียดเบียน)

เจริญ**มุทิตา**ภาวนา เพื่อละอรติ (ความริษยา)

เจริญ**อุเบกขา**ภาวนา เพื่อละปฏิฆะ (ความโกรธ)

เจริญ**อสุภ**ภาวนา เพื่อละราคะ (ความกำหนัดยินดี)

เจริญ**อนิจจ**สัญญา เพื่อละอัสมิมานะ (ความถือเขาถือเรา)

เมื่อพระราหุลได้ฟังธรรมที่พระพุทธองค์ทรงเมตตาแนะนำถึงเพียงนี้ ก็เกิดปีติอิ่มเอิบใจ ขออนุญาตพระพุทธองค์ กลับวัดเชตวันมหาวิหาร หาที่นั่งภาวนาอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่

พระสารีบุตรขณะออกบิณฑบาตเดินผ่านมาพบเข้า เห็นพระราหุลกำลังนั่งหลับตาภาวนาอยู่ จึงแนะนำให้เจริญ**อานาปานสติ**ด้วย เพื่อจะได้ละวิตก ช่วงนั้นพระราหุลมี**ฉันทราคะ**เกิดขึ้น เพราะหลงว่าตนมีผิวพรรณงามผ่องใส

พระราหุลเจริญภาวนาทั้งธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำ และธรรมที่พระสารีบุตรแนะนำ ครั้นเวลาเย็นก็เข้าเฝ้าทูลถามพระพุทธองค์เรื่องการเจริญอานาปานสติอีก พระศาสดาก็ทรงเมตตาแนะนำให้

แต่ด้วยบารมียังไม่ถึงพร้อม พระราหุลก็หาได้บรรลุธรรมไม่ ทั้งๆ ที่ธรรมดังกล่าว หากทรงแสดงต่อผู้มีบารมีถึงพร้อมแล้ว ย่อมบรรลุธรรมเป็นแน่

จวบจนพระราหุลมีอายุครบ ๒๐ ชันษาบริบูรณ์ หลังจากบวชเป็นเณรได้ ๑๓ พรรษา ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ในเวลานั้นพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ เชตวันมหาวิหาร กรุงสาวัตถี วันหนึ่งทรงรำพึงว่า ธรรมที่ได้ทรงอบรมราหุลให้เข้าถึงความหลุดพ้นได้แก่กล้าแล้ว ควรที่เราตถาคต

จะแนะนำสั่งสอนราหุล ในทางสิ้นอาสวกิเลสให้ยิ่งขึ้นไปอีก

ครั้นวันรุ่งขึ้นหลังจากที่ทรงฉันภัตตาหารแล้ว ตรัสสั่งให้พระราหุลตามเสด็จเข้าไปในป่าอันธวัน เมื่อประทับบนอาสนะที่พระราหุลจัดถวายที่โคนต้นไม้แล้ว พระพุทธองค์จึงเริ่มประทานพระพุทธโอวาท ด้วยทรงซักถามพระราหุลให้ตอบเป็นข้อๆ ไป ดังนี้.-

พระพุทธองค์ "ดูก่อนราหุล เธอเข้าใจว่า**จักษุ** (ตา) เที่ยงหรือไม่เที่ยง"

พระราหุล "ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขเล่า"

พระราหุล **"เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า"**

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา"

พระราหุล **"ไม่ควร พระเจ้าข้า"**

พระพุทธองค์ "ดูก่อนราหุล เธอเข้าใจว่า**รูป**ทั้งหลาย เที่ยงหรือไม่เที่ยง"

พระราหุล "ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขเล่า"

พระราหุล "เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา"

พระราหุล "ไม่ควร พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "ดูก่อนราหุล เธอเข้าใจว่า**จักขุวิญญาณ** (การรับรู้ทางตา) เที่ยงหรือไม่เที่ยง"

พระราหุล "ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขเล่า"

พระราหุล "เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา"

พระราหุล "ไม่ควร พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "ดูก่อนราหุล เธอเข้าใจว่า**จักขุสัมผัส** (สิ่งที่ตาเห็น) เที่ยงหรือไม่เที่ยง"

พระราหุล "ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขเล่า"

พระราหุล "เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา"

พระราหุล "ไม่ควร พระเจ้าข้า"

เมื่อพระราหุลมีความเข้าใจดังนี้แล้ว พระพุทธองค์จึงตรัสถามเกี่ยวกับ**นามขันธ์**หรือจิตว่า

พระพุทธองค์ "ดูก่อนราหุล เธอเข้าใจว่าสิ่งที่เป็น**เวทนา** (ความรู้สึก) **สัญญา** (ความจำได้หมายรู้) **สังขาร** (ความคิดปรุงแต่ง) **วิญญาณ** (ความ

รับรู้) อันเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุสัมผัสหรือตาที่มองเห็น เธอคิดว่าสิ่งเหล่านี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง"

พระราหุล "ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขเล่า"

พระราหุล "เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ "สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา"

พระราหุล "ไม่ควร พระเจ้าข้า"

ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ทรงยกเรื่อง ตากับรูป และการรับรู้ทางตา ตาที่มองเห็นรูปต่างๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการมองเห็นรูป ความจำได้หมายรู้ในรูป ความคิดปรุงแต่งต่อรูป และความรู้ของจิตในรูปนั้นๆ ขึ้นมาถามความเห็นพระราหุล ซึ่งพระราหุลก็สามารถแสดงความเห็นตรงต่อความเป็นจริงได้ดังนี้แล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงยกประสาทสัมผัสส่วนอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับจิต เช่น หูกับเสียง และการรับรู้ทางหู หูที่ได้ยินเสียงต่างๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการได้ยินเสียงนั้น ความจำได้หมายรู้ในเสียง ความคิดปรุงแต่งต่อเสียง และความรู้ของจิตในเสียงนั้นๆ ขึ้นมาถามความเห็นพระราหุล เป็นลำดับต่อมา ซึ่งพระราหุลก็สามารถแสดงความเห็นตรงต่อความเป็นจริงได้

จากนั้นพระพุทธองค์ก็ทรงซักถามในส่วนประสาทสัมผัสที่เหลือ อันมีความสัมพันธ์กับจิต เช่น จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะหรือสิ่งที่สัมผัสกาย ใจกับธัมมารมณ์ มาตรัสถามพระราหุล ในทำนองเดียวกันกับที่ได้ถามมาแล้ว ซึ่งพระราหุลก็สามารถแสดงความเห็น

ได้ถูกทุกข้อไป

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสต่อไปว่า

"ดูก่อนราหุล อริยสาวกผู้เห็นอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในจักษุ เบื่อหน่ายในรูป เบื่อหน่ายในจักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา) เบื่อหน่ายในจักขุสัมผัส (สิ่งที่ตาเห็น) เบื่อหน่ายในเวทนา(ความรู้สึก) เบื่อหน่ายในสัญญา (ความจำได้หมายรู้) เบื่อหน่ายในสังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) เบื่อหน่ายในวิญญาณ (ความรับรู้) อันเกิดจากตาที่ได้เห็นรูป เป็นเหตุปัจจัย"

จากนั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงความเบื่อหน่ายในอายตนะอื่นๆ ในทำนองเดียวกันกับที่ได้ทรงแสดงมาแล้ว เช่น เบื่อหน่ายในหูและในเสียง เบื่อหน่ายในจมูกและในกลิ่น เบื่อหน่ายในลิ้นและในรส เบื่อหน่ายในกายและสิ่งที่กระทบกาย เบื่อหน่ายในใจและอารมณ์

ความเบื่อหน่ายดังกล่าวยังรวมไปถึง เบื่อหน่ายในความรู้สึก เบื่อหน่ายในความจำได้หมายรู้ เบื่อหน่ายในความคิดปรุงแต่ง เบื่อหน่ายในความรับรู้ อันเกิดจากใจที่ได้รับอารมณ์ต่างๆ ของสิ่งเหล่านี้ที่เข้ามาเป็นเหตุปัจจัย

พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า

"เมื่อเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านี้แล้ว อริยสาวกก็คลายกำหนัดจากความยึดมั่นถือมั่น ครั้นคลายได้แล้วจิตก็หลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าหลุดพ้น พร้อมกับรู้ว่าจะไม่เกิดอีกต่อไปแล้ว สำเร็จพรหมจรรย์แล้ว ได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีสิ่งอื่นที่ควรทำเพื่อชำระจิตให้ยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว"

ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีพระเมตตาและพระกรุณาสอนดังนี้แล้ว

พระราหุลก็เกิดปีติโสมนัส แม้ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม จิตของพระราหุลก็จดจ่อและพิจารณาธรรมตามไปด้วย มีความเห็นตามความเป็นจริงว่า**อายตนะภายใน** อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นของไม่เที่ยง เช่น ตาย่อมเสื่อมไปตามวัย

ส่วน**อายตนะภายนอก** ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ก็เป็นของไม่เที่ยง เช่น รูปอาจจะเก่า แก่ไปตามกาลเวลา **การรับรู้ของอายตนะภายใน** จากการที่ตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส และใจได้อารมณ์ ก็ไม่เที่ยง เช่น อาจจะเห็นชัดหรือไม่ชัด ยามเมื่ออายตนะภายนอกมา**กระทบ**กับอายตนะภายใน ก็ไม่เที่ยง เช่น อาจจะ**กระทบ**กันชัดเจน หรือเลือนราง ครั้นกระทบกันแล้ว**การทำงานของจิต** คือความรู้สึกหรือ**เวทนา** ความจำได้หมายรู้หรือ**สัญญา** ความคิดปรุงแต่งหรือ**สังขาร** และความรับรู้หรือ**วิญญาณ** ที่มีต่อปัจจัยเหล่านี้ ก็ไม่เที่ยงเช่นนั้น

เมื่อได้รู้เห็นดังนี้แล้วปัญญาญาณก็เกิดขึ้น เห็นว่า

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์

ไม่ควรที่จะไปยึดว่า เป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา

จิตของพระราหุลก็หลุดพ้นจากอาสวกิเลส บรรลุธรรม ณ ที่นั้น

เมื่อได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว ***ปฏิสัมภิทา ๔ วิโมกข์ ๘ และอภิญญา ๖**** ก็เกิดขึ้นทันที

ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดง ดังกล่าว ชื่อว่า**จูฬราหุโลวาท**

ปฏิสัมภิทา ๔* *หมายถึงปัญญาแตกฉานในทางธรรม ได้แก่ (๑) สามารถแยกแยะอธิบายธรรมได้โดยพิสดาร (๒) เห็นผลอย่างหนึ่งก็สาวไปหาเหตุได้ (๓) รู้ศัพท์ถ้อยคำบัญญัติและภาษาต่างๆ (๔) มีไหวพริบในสิ่งที่รับรู้และนำไปใช้ประโยชน์ได้เหมาะสมแก่สถานการณ์* ***วิโมกข์ ๘* *ได้แก่ภาวนาที่บุคคลพ้นจากสิ่งรบกวนน้อมดิ่งเข้าไปใน รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔* ***อภิญญา ๖*** *ได้อธิบายไว้ในตอนต้นของเรื่องแล้ว*

ตัวอย่างดังกล่าวย่อมเป็นประจักษ์พยานอันดีว่าเมื่อบารมียังไม่ถึงพร้อม ก็ย่อมไม่อาจสำเร็จกิจได้

อนึ่ง หากพิจารณาธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงต่อพระราหุล อันช่วยให้พระราหุลบรรลุธรรมนั้น เป็นธรรมที่เกี่ยวกับ ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ หรือ รูป นาม และกฎไตรลักษณ์

ที่ว่าเป็นเรื่องธาตุ ๔ หรือรูปนั้น ได้แก่รูปภายใน หรืออายตนะภายใน อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทรงสอนให้พระราหุลพิจารณาให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง)

เช่นเดียวกับรูปภายนอก หรืออายตนะภายนอก อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ก็เป็นของไม่เที่ยง

ส่วนที่เป็นนามหรือจิตใจ อันได้แก่วิญญาณ หรือการรับรู้ของจิตทางประสาทสัมผัส ก็เป็นของไม่เที่ยงเช่นกัน

เมื่ออายตนะภายนอกอันเป็นของไม่เที่ยง มากระทบกับอายตนะภายใน ซึ่งก็ไม่เที่ยง การกระทบกันแต่ละครั้ง จึงเป็นของไม่เที่ยง ครั้นกระทบกันแล้วการทำงานของจิตหรือนาม ทั้งที่เป็นความรู้สึก (เวทนา) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความคิดปรุงแต่ง (สังขาร) การรับรู้ข้อมูล (วิญญาณ) ก็ไม่เที่ยงเช่นกัน

พระพุทธองค์ทรงประสงค์จะให้พระราหุลเห็นว่า ในชีวิตของบุคคลที่ต้องอาศัยประสาทสัมผัสภายใน เสพสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก เป็นกิจวัตรประจำวันนั้น บุคคลได้สัมผัสสัมพันธ์กับสิ่งที่ไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่ควรจะเข้าไปยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะยึดแล้วมีแต่ความทุกข์

ผู้ที่รู้เท่าทันความเป็นจริงดังกล่าว ย่อมเบื่อหน่ายกับสิ่งเหล่านี้ หรือ

เบื่อหน่ายในชีวิตประจำวัน ตลอดจนเบื่อหน่ายที่จะต้องกลับมาเกิดอีก เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนัด เห็นว่าสิ่งใดๆ ในโลกนี้ ในชีวิตนี้ ไม่มีอะไรที่น่ายินดี น่าหลงใหล จิตจึงสลัดตัณหาที่เข้ามาครอบงำ ให้หลุดออกไป เมื่อดับตัณหา ก็เข้าถึงนิโรธ ความเป็นพระอรหันต์ก็บังเกิดขึ้นทันที

จะเห็นว่าขณะที่พระราหุลฟังธรรมจากพระพุทธองค์นั้น ท่านลืมตาฟัง และมีใจจดจ่อต่อธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดง อีกทั้งพิจารณาตามไปด้วย สมาธิที่พระราหุลใช้เป็นสมาธิระดับตั้งใจมั่น หรือระดับอุปจารสมาธิ พระราหุลแม้จะได้ฌานมาก่อน แต่เวลาใช้สมาธิพิจารณาใช้ระดับอุปจารสมาธิ มิได้ใช้ระดับอัปปนาสมาธิ

ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงต่อพระราหุลดังกล่าว มีความสำคัญ
ควรที่ผู้ปฏิบัติจะนำไปพิจารณาอยู่เนืองๆ
ให้เกิดความเข้าใจ เห็นจริงตามความเป็นจริง
ซึ่งจะช่วยยกระดับจิตให้สูงขึ้น

อนึ่ง อาจจะมีผู้สงสัยว่า

สิ่งใดไม่เที่ยง เหตุใดสิ่งนั้นจะต้องเป็นทุกข์ เป็นสุขไม่ได้หรือ

เรื่องนี้ขออธิบายว่า โดยปกติปุถุชนเมื่อยินดีพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ ก็ไม่อยากให้สิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางวิบัติ อยากให้สิ่งนั้นเที่ยง หากเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ได้ประโยชน์ยิ่งขึ้น ก็จะยินดียิ่งขึ้น ครั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง ก็จะทุกข์ (หากยังยึดติดหรือมีอุปาทานต่อสิ่งนั้นอยู่)

แต่โดยธรรมชาติของธาตุ ๔ ย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง หรือ

เก่าแก่ไปตามกาลเวลา ส่วนทางโลกธรรมอันได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญสุข ก็ไม่เที่ยง เพราะมี เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นของคู่กัน เมื่อเป็นเช่นนี้หากไปยึดอยากให้สิ่งที่ตนยินดีพอใจเหมือนเดิม หรืออยากให้เที่ยง **ครั้นสิ่งนั้นไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์**

นอกจากนี้หากเป็นสิ่งที่บุคคลไม่ชอบ หรือไม่ยินดี ในสิ่งที่เป็นอยู่ (วิภวตัณหา) ก็อยากให้สิ่งนั้นผ่านไปเร็วๆ หรืออยากให้ "ไม่เที่ยง" เร็วๆ ครั้นสิ่งนั้นเปลี่ยนไปช้า หรือเปลี่ยนไปในทางที่ตนไม่ชอบยิ่งขึ้น ก็จะเป็นทุกข์ แต่หากเปลี่ยนไปในทางที่ตนพอใจ ก็หลงไปว่าเป็นสุข แต่สิ่งนั้นก็ต้องเปลี่ยนไปอีก เพราะไม่มีสิ่งใดคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ครั้นเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ยินดี ก็เป็นทุกข์อีกเช่นกัน

ด้วยเหตุนี้สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นจึงเป็นทุกข์

อนึ่ง ความหมายของทุกข์มี ๒ ความหมาย คือทุกข์ในความหมายของอริยสัจ ๔ ได้แก่ความทุกข์กาย ทุกข์ใจอันเป็นทุกข์ของสิ่งมีชีวิต ส่วนทุกข์ในความหมายของไตรลักษณ์ หมายถึงทุกข์เพราะมีความขัดแย้งกดดันกัน ไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ซึ่งเป็นทุกข์ของสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต หรือเป็นทุกข์ของทุกสรรพสิ่ง ทุกข์ในความหมายของไตรลักษณ์จึงกว้างขวางกว่าทุกข์ในความหมายของอริยสัจ ๔ ด้วยเหตุนี้ **สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้จึงตั้งอยู่บนฐานของความทุกข์**

ส่วนความที่ว่า

สิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ควรที่จะไปยึดว่า
เป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา

หมายความว่า ในทางโลกเราถูกสอนให้เห็นตามสมมุติของโลก ว่าตัวเราเป็นเรา เป็นของเรา และสิ่งต่างๆ ที่เราได้ มี เป็น เป็นของๆ เรา ความเห็นดังกล่าว ทำให้เรายึดในสิ่งต่างๆ ทั้งที่เป็นตัวเรา และของๆ เรา

ความยึดหรืออุปาทานนี่เอง ที่เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ หากไม่ยึดว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา ก็จะไม่ทุกข์ เช่น ลูกคนอื่นตาย เราไม่ทุกข์ ครั้นลูกของเราตาย เราทุกข์ ดังนี้เป็นต้น

ในทางธรรมนั้น รูป หรือร่างกาย รวมถึงวัตถุสิ่งของ ประกอบด้วยธาตุ ๔ ที่มารวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน ทำให้เห็นเป็นรูปร่าง ซึ่งทางโลกสมมุติว่าเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หากแยกออกมาเป็นส่วนย่อยจนถึงมวลสารที่เล็กที่สุด ก็จะไม่ใช่รูป มีแต่ธาตุทั้ง ๔ ในทางธรรมจึงไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่ธาตุ ๔ เช่นเดียวกับความเป็นของๆ ตน ก็ไม่มี เพราะสิ่งต่างๆ ที่เป็นธาตุ ๔ เป็นสมบัติของโลก เราเพียงแต่ยืมสมบัติของโลกมาใช้ในห้วงเวลาหนึ่งเท่านั้น เมื่อตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้เลย

ด้วยเหตุนี้ความเข้าใจความเป็นจริงทางธรรม จึงไม่ควรไปยึดว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ หรือสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของๆ เรา เพราะหากไปยึดแล้วจะทำให้เกิดทุกข์ เนื่องจากสิ่งทั้งหลายและแม้ตัวเราก็ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามเหตุปัจจัย

อนึ่ง คำว่าไม่ยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของๆ เรา หรือเราเป็นนั่นเป็นนี่ นั้น ให้ถือเป็นความคิดเห็นอยู่ในใจ เอาไว้กันทุกข์ที่จะเกิดขึ้น เพื่อที่จะปล่อยวางความทุกข์ใจ แต่ในวิถีชีวิตที่จะต้องอยู่กับชาวโลก ต้องแสดงบทบาทตามสมมุติที่ชาวโลกกำหนดไว้ เราก็ต้องทำหน้าที่ให้สมบทบาท เช่น หน้าที่ต่อบุคคลในครอบครัว หน้าที่ที่จะต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อเลี้ยงดูตนเองและผู้ที่เรารับผิดชอบ หน้าที่ในองค์กร หน้าที่ต่อมิตร หน้าที่ต่อสังคม ตลอดจนหน้าที่ในฐานะประชาชนที่จะต้องปฏิบัติตามกฎหมาย หน้าที่ดังกล่าวจะละเว้นไม่ได้ ต้องทำให้ดี

หากมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น ก็ต้องยอมรับความเป็นจริง แต่มิใช่ยอมจำนนโดยยอมแพ้ต่อปัญหา ปล่อยชีวิตล่องลอยไปตามกระแส ต้องหาวิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ

เรายอมรับความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ไม่ได้หมายความว่าเมื่อรู้ความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ไม่คิดหรือไม่อยากทำอะไรเลย ตรงข้ามกลับต้องทำหน้าที่ของเราด้วยความระมัดระวังยิ่งขึ้น เช่น ถึงแม้สิ่งทั้งหลายจะไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง) เราก็ต้องมีความยืดหยุ่นในการกระทำ ในแผนที่วางไว้ เพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนไป และไม่ต้องไปทุกข์ใจกับสิ่งที่เปลี่ยนไป หรือสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ด้วยเห็นว่ามันเป็นของธรรมดา

เรารู้และยอมรับว่าสิ่งทั้งหลายมีความขัดแย้ง กดดันกัน ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) แต่ทำอย่างไรเราจะหาทางให้ความขัดแย้ง ความกดดันลดลง เมื่อต้องทำงานร่วมกัน และแม้สิ่งทั้งหลายจะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หากเป็นวัตถุสิ่งของก็ต้องเสื่อมลง แต่ทำอย่างไรจึงจะชะลอความเสื่อมให้ช้าลง โดยการบำรุงรักษา เพื่อยืดอายุการใช้งานให้นานขึ้น

เรารู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆ เรา และบังคับไม่ได้ดังปรารถนา (อนัตตา) แต่เราก็ต้องมีหน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายและจิตใจ ให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ตามวัย ต้องดูแลรับผิดชอบในบุคคลและกิจการที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ ต้องอบรม สั่งสอน ควบคุม บังคับบัญชา ลูก บริวาร และผู้ใต้บังคับบัญชา ตามหน้าที่ที่มีอยู่

การทำหน้าที่ดังกล่าวต้องทำให้ดี แต่ผลที่ได้รับคือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งเราจะต้องยอมรับ อาจจะสมหวัง หรือดีกว่าที่คาดหวัง ซึ่งก็อย่าได้ประมาท เพราะสิ่งนี้มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นทุกครั้งไป หรืออาจจะไม่สมหวัง

ก็อย่าท้อ หาทางแก้แก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น เอาสิ่งที่ผ่านมาเป็นบทเรียน

ด้วยความเข้าใจความเป็นจริงทั้งทางโลกและทางธรรม จะช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างชาญฉลาด อยู่อย่างมีสติปัญญารู้เท่าทันโลก และใช้โอกาสในทางโลกพัฒนาคุณธรรมของตน อาศัยความเป็นอยู่ในโลกสร้างบารมี โดยมีเป้าหมายที่จะออกจากกระแสโลกให้ได้

อนึ่ง ในสมัยพุทธกาลมีผู้ที่บรรลุธรรมจำนวนมาก ที่ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน เพียงฟังธรรมจากพระพุทธองค์ครั้งเดียวก็มีดวงตาเห็นธรรม ดังตัวอย่างของ**ยสกุลบุตร** ซึ่งเป็นลูกเศรษฐีในกรุงพาราณสี พ่อแม่ตามใจบำรุงบำเรอความสุขให้ดรุณีสะคราญโฉมมาปรนเปรอ มีการขับร้องประโคมดนตรี ร่ายรำคลอเคล้าอยู่ข้างกาย เพื่อให้บุตรชายอันเป็นที่รักเพลิดเพลินอยู่ในกามารมณ์

กลางดึกคืนหนึ่งยสกุลบุตรตื่นขึ้นมา เห็นเหล่านางบำเรอพากันหลับใหล บ้างผ้าผ่อนหลุดลุ่ย บ้างก็นอนน้ำลายไหล บ้างกรนเสียงดัง บ้างกอดก่ายกัน ผมเผ้ากระเซิงยุ่งเหยิง เห็นแล้วอุจาดตาไม่ต่างอะไรกับซากศพ

ยสกุลบุตรเกิดความสลดสังเวช รู้สึกเบื่อหน่ายในกามารมณ์ที่ตนเกลือกกลั้วอยู่ จึงเดินออกจากบ้านก่อนรุ่งสาง เดินไปอย่างไร้จุดหมาย พึมพำไปว่า ที่นี่วุ่นวายจริงหนอ ที่นี่ขัดข้องจริงหนอ..ๆ..ๆ..ๆ

ครั้นจวนจะรุ่งสางยสกุลบุตรเดินเข้าใกล้ที่ประทับของพระพุทธองค์โดยไม่รู้ตัว พระพุทธองค์ทราบด้วยพระญาณว่าวันนี้ยสกุลบุตรจะได้บรรลุธรรม จึงทรงเปล่งวาจาไปว่าที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง เธอจงมาที่นี่เถิด

ยสกุลบุตรได้ฟังพระสุรเสียงก็ให้สะดุ้งในใจ เดินไปตามพระสุรเสียงนั้น ครั้นพบพระพุทธองค์ก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธา พระพุทธองค์ทรงแสดง

ธรรมโปรดด้วยเมตตา ทรงยกเอา**อนุปุพพิกถา**ขึ้นมาแสดง เพื่อปรับความเห็นของยสกุลบุตรก่อน โดยทรงพรรณนาถึง**ทานกถา** อันบุคคลได้ทำแล้วมีผลให้มีโภคทรัพย์ จากนั้นพรรณนาถึง**สีลกถา** อันบุคคลรักษาแล้วมีผลให้เกิดในสวรรค์ จากนั้นทรงพรรณนา**สัคคกถา** อันเป็นความสุขความงดงามบนสรวงสวรรค์ แล้วทรงพรรณนา**อาทีนวกถา** ทรงชี้ให้เห็นโทษของกาม อันบุคคลลุ่มหลงมัวเมาเป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบสิ้น พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่ควรจะยึดถือเพราะไม่ใช่ทางที่จะพ้นทุกข์ แล้วทรงพรรณนา**เนกขัมมานิสังกถา** อันเป็นทางที่จะออกจากกาม ซึ่งจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์

ยสกุลบุตรฟังด้วยความตั้งใจ พิจารณาเนื้อถ้อยเกิดความเข้าใจในชีวิตตามลำดับ จากนั้นพระพุทธองค์ทรงแสดง**อริยสัจ ๔** อันประกอบด้วย**ทุกข์** เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์หรือ**สมุทัย** ความดับทุกข์หรือ**นิโรธ** และวิธีปฏิบัติให้พ้นทุกข์หรือ**มรรค**

ยสกุลบุตรฟังไปใคร่ครวญไป เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงมีดวงตาเห็นธรรม ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันในบัดนั้น

ฝ่ายบิดาของยสกุลบุตรตื่นขึ้นแต่เช้าไม่เห็นบุตรชาย จึงออกตามหาด้วยความเป็นห่วง ครั้นเดินเข้ามาที่ประทับของพระพุทธองค์ พระศาสดาทรงมีเมตตาแสดง**อนุปุพพิกถา**ให้ฟัง จากนั้นทรงแสดง**อริยสัจ ๔** บิดาของยสมีดวงตาเห็นธรรม ได้เป็นพระโสดาบันเช่นกัน ฝ่ายยสกุลบุตรได้ฟังซ้ำ มีความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ยสกุลบุตรได้ขอบรรพชาอุปสมบท พระพุทธองค์ทรงประทานให้เป็นเอหิภิกขุอุปสัมปทา บิดาของพระยสมีความเลื่อมใสศรัทธา นิมนต์พระพุทธองค์และพระยสรับภัตตาหารที่บ้านของตน พระพุทธองค์ทรงมี

เมตตารับนิมนต์ มารดาและภริยาของยสกุลบุตรได้มีโอกาสเข้าเฝ้า และได้ฟัง**อนุปุพพิกถา**รวมทั้ง**อริยสัจ ๔** ที่พระศาสดาทรงแสดงให้ฟัง สตรีทั้งสองได้บรรลุเป็นพระโสดาบันในคราวนั้น

> จะเห็นว่าการบรรลุธรรมของพระยสก็ดี ตลอดจนโยมบิดามารดาและภรรยาของท่านก็ดี ล้วนบรรลุธรรมด้วยปัญญา เห็นจริงตามความเป็นจริงขณะฟังธรรม โดยมิได้ทำสมาธิระดับสูงมาก่อน หากจะมีสมาธิเข้าหนุนนำ ก็เป็นสมาธิระดับใจจดใจจ่อหรือตั้งใจฟัง อาจจะเป็นระดับอุปจารสมาธิหรืออย่างสูงก็ไม่น่าจะเกิน**ฌาน ๑** โดยอาศัยการจดจ่อกับเสียงที่ฟังเป็น**วิตก** การประคองจิตให้ตั้งใจฟังอย่างต่อเนื่องเป็น**วิจาร** ฟังแล้วซาบซึ้งเห็นตามความเป็นจริงเกิดความอิ่มเอิบใจ**เป็นปีติ** และมีความ**สุข** จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ดังกล่าวหรือ**เอกัคคตา** ถอดถอนจากปัญหาได้ในระดับหนึ่ง ทำให้ท่านเหล่านั้นมีดวงตาเห็นธรรม

นี่ย่อมเป็นประจักษ์พยานว่า อาศัยสมาธิระดับตั้งใจฟังและตั้งใจคิด หากมีความเห็นถูกและมีวาสนาบารมีถึงพร้อม ก็สามารถบรรลุธรรมในระดับใดระดับหนึ่งได้ ตามกำลังวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล กรณีเช่นนี้มีมากมายในสมัยพระพุทธองค์

*อนึ่ง การบรรลุธรรมมี ๒ ประเภท ได้แก่***ปัญญาวิมุติ** *กับ***เจโตวิมุติ** *ผู้บรรลุด้วยปัญญาวิมุติอาศัยปัญญาพิจารณาธรรม โดยใช้สมาธิระดับตั้งใจมั่นจดจ่อต่อการพิจารณาธรรม ก็บรรลุธรรมได้ ส่วนประเภทเจโตวิมุติ เป็นผู้ที่ทำสมาธิถึงขั้นฌานมาก่อน ใช้กำลังของสมาธิมาหนุนช่วยในการพิจารณาธรรม ก็บรรลุธรรมได้เช่นกัน*

วิธีที่ ๒ ทำฌานก่อน แล้วจึงใช้ปัญญาพิจารณาธรรม

การภาวนาแบบนี้ก็โดยการทำสมาธิให้จิตสงบเข้าสู่สมาธิที่ลึก อาจจะถึงอัปนาสมาธิก็ได้ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นเป็นหนึ่งหรือเอกัคคตาจิต จิตจะมีกำลังมาก หากจิตถอยลงมาจากความสงบนิ่ง มาสู่ระดับการใช้ความคิดแล้ว ผู้ปฏิบัติมีวิธีที่จะปฏิบัติได้ ๒ วิธีดังนี้

๒.๑ ถ้าจิตไม่คิดเรื่องใดๆ ก็หยิบยกเอาเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาพิจารณา เช่น

ก. พิจารณากายให้เห็นเป็นธาตุ ๔ โดยจับความรู้สึกไปที่กายให้สังเกตดูธาตุใดธาตุหนึ่งที่แสดงกำลังเด่น เช่นธาตุไฟ จับความรู้สึกว่ามีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่อุ่นหรือร้อนเป็นพิเศษ ให้สังเกตความรู้สึกนั้นต่อเนื่องกันไป โดยทำใจเป็นกลาง สักพักความรู้สึกอุ่นหรือร้อนนั้นก็เปลี่ยนไป อาจจะมากขึ้นหรือน้อยลงก็ได้ มันเกิดขึ้นของมันเองและแปรปรวนเปลี่ยนไปเอง เป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ในทำนองเดียวกันธาตุอื่นๆ ก็เป็นเช่นกัน นอกจากนี้อาจจะใช้กำลังของสติและสมาธิที่แหลมคม สังเกตร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ภายในกายหรือที่ผิวก็ได้ โดยสังเกตดูด้วยใจจดจ่อก็จะรู้สึกว่ามีแต่พลังงานของความสั่นสะเทือนเลื่อนไหลอยู่ทั่วสรรพางค์กาย ไม่มีสิ่งใดเป็นรูป เป็นร่าง เป็นอวัยวะ ทั้งบนผิวกายและภายในร่างกาย มีแต่อนุภาคเล็กๆ ที่ละเอียดยิบ หรือปรมาณูของ**ธาตุ ๔** เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนเปรียบเหมือนพลังงานไหลเลื่อนอยู่ทั่วสรรพางค์กาย ปรมาณูของธาตุ ๔ ละเอียดยิ่ง โปร่งเบายิ่ง เป็นเนื้อเดียวกันกับอากาศที่อยู่นอกกาย

การทำความรู้สึกเข้าไปสัมผัสกับความเป็นจริงของกาย ให้เห็นเป็นธาตุ

ธาตุ ๔ ที่เกิดดับอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาดังกล่าว ได้เข้าไปถึงความเป็นจริงของธรรมชาติของกายอีกด้านหนึ่งว่า ไม่มีอวัยวะใดๆ ที่เป็นรูปเป็นร่างเป็น กลุ่มก้อน หรือรูปทรง เหมือนที่เห็นกันอยู่

จึงเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตนจริงๆ เป็นเพียงอนุภาคหรือปรมาณูของธาตุ ๔ ที่มารวมกันเป็นกลุ่มก้อนเท่านั้น ทำให้ตาเนื้อเห็นเป็นรูปทรงต่างๆ และชาวโลกก็ให้นิยามความหมายเป็นอวัยวะชื่อนั้นชื่อนี้

ขณะเดียวกันก็เห็นความเป็น**อนิจจัง** คือเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลาและความเป็น**ทุกขัง** คือไม่อาจทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ในคราวเดียวกันด้วย

ด้วยความเข้าใจดังกล่าว จะช่วยให้จิตถอดถอนจากความยึดมั่นถือมั่นในตนและของๆ ตนได้ ไม่มากก็น้อยตามกำลังของวาสนาบารมีของผู้ภาวนา

ข. พิจารณาเวทนาในกาย ให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

โดยเอากายส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็ได้ ขอให้เอาเพียงส่วนเดียวเจาะจงไปโดยเฉพาะ อย่าเอาหลายส่วนมาปะปนกัน มิฉะนั้นจะทำให้กำลังของสติสมาธิไม่แหลมคม เพราะกระจายกันไปกว้าง

สมมุติว่าเอาความปวดเมื่อยที่กำลังเกิดขึ้น กับกายส่วนใดส่วนหนึ่งมาพิจารณา วิธีการก็คือเอาสมาธิจิตจดจ่ออยู่กับความเจ็บปวดส่วนนั้นเฝ้าดูด้วยใจที่สงบ

ดูอาการตามที่มันเป็นอยู่ ไม่ใช่ดูอย่างอยากให้มันเป็น

เพราะถ้าเอาใจไปคิดอยากให้มันเป็นแล้ว มันก็ไม่อยากให้กายเจ็บปวด หรืออยากให้ความปวดหายไปเร็วๆ จิตก็จะฉ้อฉลสั่งกายให้เกร็งกล้ามเนื้อเข้าสู้กับความเจ็บปวดบ้าง ขยับเขยื้อน

ส่วนใดส่วนหนึ่งบ้าง เพื่อผ่อนคลายความเจ็บปวด อย่างนี้ไม่ใช่ดูอย่างใจเป็นกลาง แต่ดูด้วยใจที่มีกิเลสตัณหา อยากให้ทุกขเวทนาหายไป

ขอให้ดูอย่างสงบด้วยใจที่เป็นกลาง ธรรมชาติของความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ให้เห็นว่าความเจ็บปวดเป็นเรื่องของกาย ใจเป็นเพียงผู้รับรู้เท่านั้น พยายามประคองใจให้เป็นผู้รับรู้อย่างเดียว อย่าให้มันรับเอาความเจ็บปวดมาบีบคั้นใจ หากมีสติและสมาธิที่เข้มแข็ง ก็จะดูความเจ็บปวดด้วยใจที่สงบ และเห็นความเจ็บปวดแปรปรวนเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ทั้งปริมาณคือพื้นที่ที่เจ็บปวด และคุณภาพคือเบาลงหรือรุนแรงขึ้น

เมื่อดูต่อเนื่องด้วยใจที่สงบ ก็จะเห็นความเป็นอนิจจังคือความไม่เที่ยงของความปวด ความเป็นทุกขังคือสภาวะของความปวดคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความเป็นอนัตตาคือสักแต่ว่าเป็นอาการ ไม่ใช่เป็นตัวตน ไม่สามารถบังคับควบคุมได้

ความปวดจะหายไปเร็ว หายไปช้า หรือไม่หาย จนกว่าเราจะลุก ก็เป็นเรื่องของมัน ไม่ใช่ดูเพื่อให้มันหาย หรือดูเพื่อให้มันอยู่ แต่ดูเพื่อให้รู้ว่าธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะให้เห็นว่ามันเกิดขึ้นกับกาย

ถ้าใจวางเฉยได้ ก็จะเห็นว่ากายก็ส่วนกาย ใจก็ส่วนใจ

หากใจไม่ไปยึดในทุกขเวทนาของกาย
ใจก็ไม่ต้องเป็นทุกข์

อนึ่ง การพิจารณาความปวด ซึ่งเป็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นกับกาย ดังได้กล่าวมานั้น หากผู้ปฏิบัติมีสมาธิในระดับต้น คือ ขณิกสมาธิ ยากที่จะพิจารณาได้ด้วยใจที่สงบ เพราะสมาธิยังไม่เข้มแข็งพอที่จะสู้กับ

ทุกขเวทนาได้ ความปวดจะบีบคั้นจิตให้เจ็บปวดจนจิตซัดส่ายว้าวุ่น ไม่เป็นอันพิจารณา ที่สุดก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถหรือท่านั่ง

หากผู้ปฏิบัติมีกำลังสมาธิมากขั้นอัปนาสมาธิ โดยเฉพาะในระดับฌาน สมาธิระดับนี้จะไม่รู้สึกปวดเมื่อย แต่จะมีความปีติ สุข อุเบกขา สมาธิระดับนี้ก็ลึกไปที่จะนำมาพิจารณาทุกขเวทนาได้ เว้นแต่จิตจะถอยลงมาสู่สมาธิระดับกลาง

สมาธิระดับกลางหรือระดับอุปจารสมาธิ เป็นระดับที่เหมาะแก่การนำมาพิจารณาทุกขเวทนา เพราะจิตมีกำลังที่จะรับรู้ทุกขเวทนาด้วยความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวได้ จะเห็นทุกขเวทนาเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่และแปรปรวนในท่ามกลางและดับไปในที่สุด หรือทุกขเวทนาก็เป็นเรื่องของกาย จิตทำหน้าที่เป็นผู้รู้ แต่ไม่รับเอาเวทนานั้นมาเป็นทุกข์ของจิต ซึ่งการรู้เห็นและเข้าใจความเป็นจริงเช่นนี้ เป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติควรจะได้รับประสบการณ์ดังกล่าว

ค. พิจารณาอสุภกรรมฐาน โดยเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของกายมาพิจารณา เช่น หนัง โดยใช้สมาธิเพ่งไปที่หนังส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายพร้อมกับจินตนาการถึงลักษณะของผิวหนังไปด้วย ค่อยๆ สร้างมโนภาพคิดถึงผิวหนังส่วนนั้น เรียกว่า**บริกรรมนิมิต**

*หากมีกำลังของสมาธิสูงพอก็จะเห็นผิวหนังปรากฏขึ้นมาในมโนภาพทั้งๆ ที่หลับตาอยู่ การเห็นนิมิตเรียกว่า**อุคหนิมิต***

พิจารณานิมิต หรือภาพผิวหนังนั้นให้มั่นคงเสียก่อน แล้วลองย่อให้เล็กลงดู จากนั้นก็ให้ขยายใหญ่ขึ้นตามที่ต้องการได้ การที่สามารถย่อขยายนิมิตให้เล็กใหญ่ได้เรียกว่า**ปฏิภาคนิมิต**

เมื่อสามารถควบคุมนิมิตได้แล้วก็น้อมจิตคิดถึงอดีต เมื่อเยาว์วัย ตอนคลอดจากครรภ์มารดา พิจารณาดูว่าตอนนั้นผิวหนังเราเป็นอย่างไร จะเห็นลักษณะผิวหนังอ่อนบางละเอียดตามธรรมชาติของทารก จากนั้นก็ระลึกถึงวัยที่เปลี่ยนไปนับแต่เติบโตขึ้นเป็นเด็ก โตเป็นหนุ่มสาว เข้าสู่วัยกลางคน และวัยชรา ผิวหนังเป็นอย่างไร ก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลง ของผิวหนังไปเรื่อยๆ จนถึงวัยชรา ยิ่งอายุมากผิวหนังก็ยิ่งเหี่ยวย่นตกกระแตกระแหง มีเส้นขนชูชันไหวไปมา ไม่มีความงามอยู่เลย

จากนั้นน้อมจิตคิดถึงตอนตายผิวหนังเป็นอย่างไร ก็จะเห็นว่าเมื่อตายไปใหม่ๆ ผิวหนังซีด ต่อมาก็เขียวคล้ำ แล้วขึ้นอืด บวมเปล่งปริออกมีน้ำเหลืองซึมเยิ้มออกมา ส่งกลิ่นเน่าเหม็น หนอนเริ่มชอนไชให้เน่าเฟะ เห็นอวัยวะต่างๆ ค่อยๆ เปื่อยลง เมื่อน้ำเลือดน้ำหนองแห้งไปร่างก็แห้งลง อวัยวะที่เป็นส่วนอ่อนก็ค่อยๆ สลายไป เหลือแต่โครงกระดูกเรียงกันเป็นโครงร่าง จากนั้นกระดูกก็เริ่มผุพังไป กลมกลืนไปเป็นหนึ่งเดียวกับธาตุดิน

เมื่อถึงตอนนี้ก็ให้รวมจิตจินตนาการ ให้โครงร่างรวมตัวกันใหม่ ก็จะเห็นชิ้นส่วนกระดูกเริ่มก่อตัวกันขึ้นมาเรียงกันเป็นโครงร่าง อวัยวะต่างๆ ก็เข้ามารวมกันเป็นร่างกาย มีเนื้อหนังมังสาย้อนกลับไปสู่วัยชรา วัยกลางคน วัยหนุ่มสาว วัยเด็ก วัยทารก กลับเข้าสู่ครรภ์มารดา เรียกว่าน้อมกลับไปกลับมา ให้เห็นชีวิตในลักษณะโอ้โลมปฏิโลม (กลับไป–กลับมา)

ภาพที่เห็นในนิมิตไม่ใช่ของจริง แต่แสดงความจริงของชีวิต นอกจากเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ยังเห็นความเป็นอสุภะ หรือความไม่สวยงามของร่างกาย ตามธรรมชาติที่มันเป็นอยู่

การเห็นอสุภสัญญาเช่นนี้ มิได้หมายความว่าผู้ได้อสุภสัญญา จะเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ ทุกคนไปก็หาไม่

การบรรลุธรรมขั้นต่างๆ อยู่ที่ใจถอดถอนจากกิเลส ตัณหาและอุปาทาน หรือละ**สังโยชน์** * ได้ตามลำดับขั้นคุณธรรมของพระอริยบุคคล ซึ่งไม่มีใครจะรู้ดีไปกว่าเจ้าตัวผู้ปฏิบัติ

เป็นที่เข้าใจกันว่าพระอนาคามีตัดกามราคะได้ ถือเพศพรหมจรรย์ แต่การได้อสุภสัญญาหรือเห็นนิมิตว่ากายเป็นอสุภะ มิได้เป็นหลักประกันว่าจะตัดกามราคะได้เสมอไป หากรู้แล้วเห็นแล้วยังไม่ละ ก็ยังไม่บรรลุธรรม หากละได้ในช่วงแรกแต่ไม่พัฒนาให้มั่นคง เปิดใจคลุกคลีกับกิเลสตัณหาอีก จนตอนหลังกิเลสตัณหากำเริบ ก็หาได้บรรลุธรรมไม่

อนึ่ง บางคนเมื่อตรวจดูว่าตนไม่มีสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสแล้ว ก็หลงว่าตนเป็นพระโสดาบัน แท้จริงแล้วอาจจะไม่ใช่ เพราะการจะเป็นพระอริยบุคคลแต่ละขั้น ต้องผ่านการภาวนาให้จิตได้เห็นธรรมอย่างชัดเจน ในความเป็นอนิจจัง หรือทุกขัง หรืออนัตตา หรืออสุภะ จนเกิดความสั่นสะเทือนในจิตอย่างแรง เกิดความสลดสังเวชที่ตนหลงตก

สังโยชน์* *หมายถึงกิเลสที่ผูกใจให้สัตว์โลกเกิดอยู่ในวัฏสงสาร มี ๑๐อย่าง* **๑. สักกายทิฐิ *(ความเห็นว่าเป็นตน เป็นของตน)* **๒. วิจิกิจฉา** *(ความลังเล สงสัยในพระรัตนตรัย)* **๓. สีลัพพตปรามาส** *(ความถือมั่นในศีลพรตที่ทำกันอย่างงมงาย เห็นว่าลำพังศีลอย่างเดียวจะหลุดพ้นได้)* **๔. กามราคะ** *(ความกำหนัด ยินดีพอใจในกาม)* **๕. ปฏิฆะ** *(ความหงุดหงิด ขุ่นใจ)* **๖. รูปราคะ** *(ความยึดติดในรูปฌาน หรือรูปอันประณีต)* **๗. อรูปราคะ** *(ความยึดติดในอรูปฌาน)* **๘. มานะ** *(ความถือตน สำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่)* **๙. อุทธัจจะ** *(ความฟุ้งในธรรม)* **๑๐. อวิชชา** *(ความไม่รู้จริง ความหลง)*

ข้อ ๑-๕ เป็นสังโยชน์เบื้องต่ำ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี ละข้อ ๑-๓ ได้ พระอนาคามีละได้ ถึงข้อ ๕ ข้อ ๖-๑๐ เป็นสังโยชน์เบื้องสูง พระอรหันต์ละได้ทั้งหมด

เป็นทาสของกิเลสมาช้านาน รู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิต และคลายกำหนัดต่อสิ่งที่ได้ มี เป็น จิตจะสลัดกิเลส ตัณหา อุปาทานออก (จะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับภูมิธรรมของพระอริยบุคคลที่เข้าถึง) พฤติกรรมของจิตจะเปลี่ยนไป อันส่งผลให้กาย วาจา เปลี่ยนไปด้วย

การปฏิบัติแบบใช้กำลังสมาธิมากมาหนุนปัญญา ตามแบบที่ ๒ ในข้อ ๒.๑ ได้อธิบายถึงเมื่อจิตเข้าสมาธิขั้นสงบมีพลังจิตมากแล้ว หากจิตถอนออกมาให้จิตพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งดังที่กล่าวมาแล้วนั้น สำหรับการปฏิบัติแบบที่ ๒.๒ จะต่างจากแบบที่ผ่านมา ซึ่งจะกล่าวถึงดังนี้

๒.๒ เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิในระดับกลาง (อุปจารสมาธิ) หรือระดับสูงขั้นอัปนาสมาธิก็แล้วแต่ หากจิตขึ้นลงใน ๒ ระดับนี้ ก็ให้กำหนดรู้ความเป็นไปของจิต

หากจิตถอนจากฌาน ๔ ลงมา จิตอาจจะคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ให้เฝ้าสังเกตความคิดดังกล่าว สิ่งที่จิตคิดจะสะท้อนถึงคุณภาพของจิตในแต่ละขณะ

หรืออาจจะมีสภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ดึงดูดจิตให้เข้าไปสนใจรับรู้ในสภาวธรรมนั้น หากจิตมีฐานของสติปัญญาดีแล้ว จิตจะมีธัมมวิจยะ พิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ ได้รู้ธรรมเห็นธรรมตามความเป็นจริง

ความรู้เห็นของจิตเช่นนี้มีความสำคัญมาก แม้จะเป็นความรู้ที่เคยรู้มาแล้วในเรื่องเดียวกันจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน หรือในระดับ**สุตตมยปัญญา** หรือเคยคิดได้ด้วยความคิดของตนเองมาแล้ว ในระดับ**จินตามยปัญญา** แต่ความรู้เห็นของจิตที่รู้เองเห็นเองนี้ลึกซึ้งกว่ามาก จะเกิดความมั่นใจในธรรมอย่างแนบแน่น

เป็นความรู้ที่เข้าไปสั่นสะเทือนในจิตให้กิเลสหวั่นไหว
ความรู้ระดับนี้แหละที่จะพัฒนาไปสู่ภาวนามยปัญญา
สามารถขจัดกิเลสออกไปได้

ส่วนที่จะเข้าถึงธรรมะระดับใดหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ถึงแม้จะไม่เข้าสู่อริยธรรม ก็จะสลัดกิเลสให้เบาบางลงได้ แต่ถ้าวาสนาบารมีถึงพร้อม ก็จะเปลี่ยนคุณสมบัติของจิตเข้าสู่อริยธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ ตามกำลังของวาสนาบารมี

อนึ่ง การปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่อริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องมี**ศรัทธา** เป็นที่ตั้ง ศรัทธาคือความเชื่อมั่นในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และชี้ทางปฏิบัติ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ว่าเป็นหนทางที่จะปฏิบัติเข้าถึง**นิโรธ** อันเป็นการดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง หรือ**นิพพาน** ว่าทำได้จริง

แม้กาลเวลาที่ผ่านไปเนิ่นนาน หลังจากพระพุทธองค์ดับขันธ์ปรินิพพานนานแล้วสักเพียงใด แต่หากยังมีการปฏิบัติตามแนวทางของอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่ เมื่อผู้ปฏิบัติทำให้ถึงพร้อม ก็สามารถเข้าสู่นิโรธบรรลุถึงนิพพานได้

ด้วยความ**ศรัทธา**หรือความเชื่อมั่นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจึงมี**วิริยะ** หรือความเพียรในการปฏิบัติ

*ด้วยวิริยะหรือความเพียร ก็จะพัฒนา**สติ** ให้รู้เท่าทันกาย วาจา ใจ*

ด้วยสตินี่เองจะหนุนนำให้เกิด**สมาธิ** ขึ้นมาได้ จากสมาธิขั้นต้นจนถึงสมาธิขั้นสูง ตามกำลังของกำลังสติ

*ด้วยสติและสมาธิ ก็จะหนุนนำให้เกิด**ปัญญา** ทั้งปัญญาระดับต้น (สุตตมยปัญญา) ระดับกลาง (จินตามยปัญญา) และระดับสูง (ภาวนามยปัญญา) ตามกำลังของสติ สมาธิ ปัญญา และวาสนาบารมี ที่ผู้*

ปฏิบัติแต่ละคนได้สั่งสมไว้ นับแต่อดีตชาติอันยาวนานจนถึงปัจจุบัน

องค์ธรรมทั้ง ๕ ดังกล่าวคือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เรียกว่า**อินทรีย์ ๕** หรือธรรมที่เป็นใหญ่ในกาย เพื่อควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้ฝ่ายตรงข้าม คือความไร้ศรัทธา ไร้วิริยะ ไร้สติ ไร้สมาธิ ไร้ปัญญา เข้ามาครอบงำ

เมื่อปฏิบัติอินทรีย์ ๕ เจริญแล้ว มีกำลังเข้มแข็งดีแล้วก็จะเป็น**พละ ๕** หรือธรรมที่มีกำลังเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามาครอบงำได้อย่างมั่นคง

อินทรีย์ ๕ พละ ๕ เป็นส่วนหนึ่งใน**โพธิปักขิยธรรม** อันเป็นธรรมที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ หรือมรรคผลนิพพาน ประกอบด้วย **สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔** (ความเพียรชอบ) **อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗** และ**มรรคมีองค์ ๘** รวม ๓๗ ประการ

จะเห็นว่าการภาวนาหรือการพัฒนาจิต มีจุดมุ่งหมายที่จะให้จิตได้เกิดปัญญา รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในทางธรรม แทนที่จะมีความรู้ในทางโลกเพียงอย่างเดียว เพราะความรู้ในทางโลกเป็นการเรียนรู้สิ่งต่างๆ นอกตัวเอง

ยิ่งรู้เรื่องกระแสโลกมากและยิ่งมีความสามารถทางโลกมาก ก็ยิ่งส่งเสริมให้เกิดกิเลส ตัณหา อุปาทาน มากขึ้น ทำให้เพิ่มความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น อยากเด่น อยากดัง ตามนิยามที่ชาวโลกเขาสมมุติ เขายกย่อง ครั้นได้มาแล้วก็ยังไม่เพียงพอ ยังต้องการที่จะได้มากยิ่งๆ ขึ้นไป นอกจากนี้ยังยึดในสิ่งที่ได้ ที่มี ที่เป็นไว้อย่างเหนียวแน่น

ชีวิตที่รู้ทางโลกจะเอาดีเอาเด่นตามกระแสโลก จึงเป็นชีวิตที่มากด้วยความทุกข์ ทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ได้ ยังไม่มี ยังไม่เป็น ในสิ่งที่มุ่งหวัง ต่อบุคคลที่สัมพันธ์และรับผิดชอบ ต่อทรัพย์สิ่งของที่มีอยู่ ต่อตำแหน่งหน้าที่การงาน อันสร้างภาระที่จะต้องบริหาร และเมื่อสิ่งที่ได้ มี เป็น อันนำความยินดีพอใจมาให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ปรารถนา ก็นำทุกข์มาให้ หรือหากอยู่ร่วมกันกับสิ่งที่ตนไม่ชอบ ไม่พอใจ ก็ทุกข์ แม้ร่างกายของตนที่เสื่อมไป มีโรคภัยเข้ามาเบียดเบียน ก็ทุกข์เช่นกัน

ความทุกข์ทั้งหลายของชาวโลก เพราะหลงยึดติดอยู่กับกระแสโลก และหลงยึดมั่นในความเป็นตนและของๆ ตน การรู้เห็นตามความเป็นจริงทางธรรม ซึ่งครอบงำและมีอิทธิพลต่อกระแสโลก จะช่วยให้ผู้รู้คลายจากความยึดในความเป็นตนและของๆ ตน เพราะเข้าใจตามกฎธรรมชาติว่าทุกๆ สิ่ง ล้วนตกอยู่ใต้กฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ด้วยการภาวนาหรือการพัฒนาจิต
ให้จิตรู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าว
จะช่วยให้บุคคลอยู่ในโลกได้อย่างรู้เท่าทันโลก
ไม่หลงกระแสโลก
แม้จะอยู่กับทุกข์ก็ไม่แบกรับเอาทุกข์มาขังใจ

อนึ่ง วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุถึงอริยมรรคอริยผลนั้นมีหลายวิธี เป็นต้นว่า

๑. ฟังธรรมด้วยใจจดจ่อ ใช้ปัญญาพิจารณาตามไปด้วย จนเกิดปัญญาญาณถอดถอนกิเลสออกจากจิตได้ วิธีนี้มีมากในสมัยพุทธกาล เพราะผู้มี

ดวงตาเห็นธรรมได้สั่งสมบารมีมามากแล้ว

๒. หาสื่อข้างนอกที่พบเห็นมาพิจารณาให้เห็นถึงความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วน้อมนำมาพิจารณากายและจิตของตน ให้เห็นว่าตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์เช่นกัน วิธีนี้ใช้กันมากในสมัยพุทธกาล แม้ในยุคปัจจุบันก็ยังใช้ได้ผล

๓. พิจารณารูป นาม หรือกาย จิต ของตนให้เห็นว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอสุภะ วิธีนี้ใช้ได้ทุกยุคสมัย

การบรรลุธรรมนั้นจะต้องอาศัยปัญญาสติและสมาธิทำงานร่วมกันจึงบรรลุผล การเอาแต่ปัญญาหรือสติหรือสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไม่มีทางที่จะบรรลุธรรมได้เลย

ครูบาอาจารย์บางท่านบรรลุธรรมด้วยวิธีวิธีการต่างกัน แม้พระอรหันต์ในสมัยพุทธกาลก็บรรลุธรรมด้วยวิธีการแตกต่างกัน เราจะไปเลียนแบบให้เหมือนท่านอาจจะไม่ได้ผล เพราะจริต นิสัย และเงื่อนปมของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติควรหาเคล็ดวิธีของตัวเอง ให้เหมาะกับนิสัยของตน แต่ให้อยู่ในกรอบของไตรลักษณ์ ที่สำคัญคือวางใจเป็นกลางหรืออุเบกขาไม่ยินดียินร้ายในทุกสภาวะธรรม

การปฏิบัติธรรมทุกวันนี้ มีมากมายหลายสำนัก หลายวิธี แต่ละสำนักก็ยึดในรูปแบบวิธีการของตน และปฏิเสธวิธีการของสำนักอื่น ว่าไม่ใช่วิธีที่จะนำไปสู่มรรคผลทำให้เกิดความสับสนและแตกแยกกันในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรม

วิธีปฏิบัติธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนก็คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** ซึ่งควรจะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ในหลักสูตรการอบรมกรรมฐานสำนักส่วนใหญ่จะเน้นการปฏิบัติตามแนวทาง**สติปัฏฐาน ๔** อันเป็นส่วนหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘

โดยให้น้ำหนักที่การมีสติระลึกรู้ในฐานทั้ง ๔ คือ ฐาน**กาย เวทนา จิต และธรรม**

อย่างไรก็ตามบางสำนักก็เน้นการพิจารณากายเป็นหลัก บ้างก็เน้นการพิจารณาเวทนา บ้างเน้นการพิจารณาจิต และบ้างเน้นการพิจารณาธรรม หรือบางแห่งก็สอนให้พิจารณาทั้ง ๔ ฐาน ซึ่งต่างก็ถูกด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่ควรว่าวิธีของตนเท่านั้นถูก วิธีของสำนักอื่นไม่ถูก

สำหรับการนำเสนอวิธีการปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้ ได้แนะนำการปฏิบัติฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาลมหายใจ พิจารณาธาตุ ๔ พิจารณาอสุภะ นอกจากนี้ก็ยังแนะนำให้พิจารณาฐานธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือเอาธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ภายในและภายนอกตัวที่สัมผัสสัมพันธ์มาพิจารณา เช่น ดอกกุหลาบ ความโกรธ อุบายธรรมจากการลูบผ้าขาวของจุลถกหรือ ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงต่อพระราหุล เป็นต้น

ส่วนฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้กล่าวไว้บ้างแต่ไม่เด่นชัดนัก

หลักการสำคัญในการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๑.รู้ตัว หรือมีสติเท่าทันสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นกับกายและจิตของตน ในกายก็มีเวทนาของกาย (ปวด เมื่อย เบาสบาย) และในจิตก็มีเวทนาของจิต (สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์) การรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและจิตก็จะเห็นทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมไปด้วย เพราะสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นล้วนเป็นธรรม

๒. เข้าใจ ว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นล้วนตกอยู่ใต้กฎของ ไตรลักษณ์ โดยเฉพาะมีธรรมชาติเป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงสภาวะของรูปและนามที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ

๓. วางใจ ให้เป็นอุเบกขาไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งเหล่านั้น ซึ่งการวางใจเป็นอุเบกขาถือเป็นความสำคัญยิ่ง การวัดผลของการปฏิบัติ

อยู่ที่การวางใจเป็นอุเบกขา เพราะหากยินดียินร้ายอยู่ ก็เป็นการนำกิเลสตัณหาเข้ามาในจิต แทนที่จะเอาออกจากจิต

ความยินดี ทำให้เกิดราคะ โลภะ เป็น**กามตัณหา ภวตัณหา** ส่วนความยินร้ายทำให้เกิด โทสะ เป็น**วิภวตัณหา** เหตุที่ยังยินดี ยินร้าย เพราะมี โมหะ หรือความหลง เนื่องจากจิตยังมีอวิชชา ไม่รู้ความเป็นจริงในเรื่องอริยสัจ ๔ รูป นาม (ขันธ์ ๕) และกฎไตรลักษณ์

ผู้เขียนนำเสนอวิธีปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้ มุ่งเน้นที่จะให้ผู้อ่านนำเอาธรรมะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันก็ให้มีความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมหรือการภาวนาในมุมกว้าง หากผู้อ่านได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนก็ขออนุโมทนาด้วย.

บทสรุป

โลกในยุควัตถุนิยมและเทคโนโลยี ความต้องการเสพวัตถุเพื่อ

ความสะดวกสบายของชีวิต ดูจะเป็นแรงกระตุ้นสูงสุดให้กับ
มนุษย์ในยุคโลกไร้พรมแดนเช่นปัจจุบัน เพราะความต้องการดัง
กล่าวตรงกับรากเหง้าของกิเลส ตัณหา ที่มีอยู่ในจิตใจของมนุษย์
มากที่สุด เพราะมนุษย์ต่างปรารถนาความสุขสบายด้วยกันทั้งนั้น
เงินจึงเป็นปัจจัยสำคัญของชีวิต เพราะเงินมีสภาพคล่องสูง
สามารถนำไปซื้อวัตถุ สินค้า และบริการ ซึ่งนำความอยู่ดีกินดี
ให้กับมนุษย์

ความอยากรวยหรืออยากมีเงินมาก
จึงเป็นยอดปรารถนาของคนโดยทั่วไป

อยากรวยก็ต้อง**ทำทาน** เพราะทานบารมีเป็นฐานกำลังที่จะนำไปสู่ความมั่งมีโภคทรัพย์ นอกจากนี้ทานยังช่วยขจัดความตระหนี่ถี่เหนียวของบุคคล หรือทานช่วยขจัดขัดเกลา**ความโลภ** ให้เบาบางลง

ครั้นมีฐานะร่ำรวยแล้วคนรวยก็จะตระหนักว่า ถึงจะรวยเพียงใดก็

ยังมีความทุกข์อยู่ ทุกข์กายนั้นส่วนหนึ่งมาจากโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียนตน ทำให้มีอายุสั้น

*ด้วยเหตุนี้จึง**อยากมีอายุยืน มีสุขภาพดี** การจะสมหวังในเรื่องดังกล่าวก็ต้อง**รักษาศีล** โดยละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ศีลข้อดังกล่าวช่วยให้มนุษย์มีเมตตาต่อสัตว์รวมทั้งคนด้วย อันจะช่วยลด**ความโกรธ** ความเกลียดชัง ความอาฆาตพยาบาทและความมุ่งร้ายให้เบาบางลง*

อนึ่ง แม้จะรวย อายุยืน สุขภาพดีแล้ว ก็ใช่ว่าจะมีความสุข เพราะความทุกข์ทางใจนั้นเกิดขึ้นได้ทุกกาลเวลาไม่เลือกสถานที่

อยากมีความสุขใจ อันเป็นยอดของความสุข ก็ต้อง**เจริญภาวนา** เพราะภาวนาช่วยแก้ไขความเห็นผิด ที่ใจยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็น**ตัวกู** และ**ของๆ กู** อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ภาวนาหรือการพัฒนาจิต ให้จิตมีปัญญา เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ในกฎธรรมชาติหรือกฎ**ไตรลักษณ์** จะช่วยขัดเกลาจิตให้พ้นจาก**ความหลง** ที่ถูกมายาของโลกหลอกล่อมาช้านาน

*ด้วยเหตุนี้**ไตรสิกขา** คือ **ทาน ศีล ภาวนา** จึงเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ละ**ความโลภ ความโกรธ และความหลง** อันเป็นรากเหง้าของกิเลสที่ครอบงำจิตมาข้ามภพข้ามชาติ ผลของการปฏิบัติยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติ ได้พบกับสิ่งอันเป็นยอดปรารถนาในชีวิต คือรวยทั้งทรัพย์สมบัติและอริยทรัพย์ มีอายุยืน มีสุขภาพดี และมีความสุข*

โดยที่บุคคลทั่วไปถูกกิเลส ตัณหา และอุปาทาน ครอบงำจิต เมื่อปรารถนาที่จะรวย มีอายุยืน มีสุขภาพดี มีความสุข แต่ก็ไม่รู้ว่าจะบรรลุ

ถึงสิ่งที่ตนปรารถนาได้อย่างไร จึงจะไม่สร้าง ทุกข์ โทษ ภัย ให้กับชีวิต บางคนไม่รู้แม้กระทั่งว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร จะหาได้ที่ไหน

มีเรื่องขำขันที่เล่ากันเกร่อเกี่ยวกับคนหาความสุขไม่เจอว่า

วันหนึ่งเมื่อตะวันพลบค่ำ ยายแม้นหญิงชรากำลังมะงุมมะงาหราหาสิ่งของสิ่งหนึ่งอยู่ใต้เสาไฟฟ้า ที่มีแสงจากโคมไฟส่องสว่างถึงพื้นดิน

เจ้าจ้อนเด็กวัยรุ่นในหมู่บ้านผ่านมาเห็นเข้า รู้สึกสงสัยในพฤติกรรมของยายแม้นจึงถามไปว่า

"ยายกำลังหาอะไรอยู่น่ะ มีอะไรจะให้ผมช่วยไหม"

ยายแม้นตอบไปว่า "ยายกำลังหาสตางค์ ยายทำเหรียญบาทหล่นหายเมื่อเย็นนี้"

"ผมจะช่วยยายหา ยายแก่แล้วตาไม่ดีอาจจะหาไม่เจอก็ได้"

ว่าแล้วเจ้าจ้อนก็เข้าไปช่วยยายแม้นหาเหรียญบาทใต้แสงไฟจากเสาไฟฟ้าริมทาง แต่หาเท่าไรก็ไม่เจอ

เจ้าจ้อนจึงถามยายแม้นว่า "ยาย ลองนึกดูดีๆ ซิว่าจุดที่ยายทำเงินหล่นหายอยู่ตรงไหน"

"ยายจำได้ว่าทำหล่นในกระต๊อบของยาย"

"อ้าว ทำไมยายไม่ไปหาที่กระต๊อบ ทำไมกลับมาหาที่นี่ แล้วจะเจอได้ยังไง" เจ้าจ้อนพูดด้วยเสียงขุ่น เพราะอุตส่าห์ช่วยยายแม้นหาอยู่ตั้งนาน

"กระต๊อบของยายมืดไม่มีไฟ ยายมองไม่เห็น ตรงเสาไฟฟ้ามันสว่างยายมองเห็น ยายจึงมาที่นี่"

"โธ่เอ๊ย..ยายมาหาของไม่ถูกที่ ยายทำเงินหล่นหายตรงไหน ก็ต้องหาที่ตรงนั้น ไปหาไม่ถูกที่แล้วจะเจอได้อย่างไร ผมไปละ หิวข้าวจะรีบไปกินข้าว"

“เออ ยายขอบใจนะ ว่าแต่แกไปไหนมาล่ะถึงได้กลับบ้านจนค่ำมืด”

“ฉันไปดูหนังมา หนังสนุกมากเลย ดูแล้วมีความสุขด้วย”

“แกทำความสุขหล่นหายที่โรงหนังเหรอ ถึงได้ไปหาที่นั่น”

เจ้าจ้อนฟังแล้วสะดุ้งโหยงรีบวิ่งผละไป

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ....

ถ้ายายแม้นมีปัญญาก็คงไปหาเงินในที่ที่ตนทำเงินหล่นหาย

แต่นี่ยายแม้นขาดปัญญาจึงไปหาผิดที่ หาเท่าไรก็ไม่เจอ

ถึงจะพยายามหาจนชาติหน้าตอนดึกๆ ก็คงไม่เจอ

คนส่วนใหญ่ก็เหมือนยายแม้นกับเจ้าจ้อน !

ต่างหาความสุขกันในที่ที่ตนคิดว่าความสุขของตนหล่นหายไป

จึงไปหาที่เงิน ที่วัตถุ ที่สิ่งเร้าประสาทสัมผัสทำให้เพลิดเพลินยินดี

หรือหาตามที่ต่างๆ ตามสิ่งของต่างๆ หาเท่าไหร่ก็ไม่เจอ

เจอแต่ความสุขแบบสุก ๆ ดิบ ๆ

ความสุขอันเป็นสันติสุขที่เกิดจากใจสงบเย็นต้องหาที่ใจ

แม้เมื่อเรารู้ว่าความสุขอยู่ที่ใจ (ความจริงก็รู้มานานแล้ว)

แต่ไม่รู้ว่าจะหาได้อย่างไร ก็เลยหาไม่เจอเช่นกัน

การเรียนรู้ความเป็นจริงของชีวิต ทั้งความเป็นจริงทางโลกตามสมมุติบัญญัติ ที่ชาวโลกกำหนดขึ้นมา และความเป็นจริงที่เป็นสัจธรรม จะช่วยให้เรามีปัญญาที่จะอยู่กับโลกได้อย่างชาญฉลาด ประสบความสุขและความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม

วิสัยของปุถุชน ต่างก็อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น

อยากเด่น อยากดัง เหนือผู้อื่น

จึงแก่งแย่ง แข่งขัน ชิงดีชิงเด่นกัน เหมือนแข่งขันกันสร้าง**หอคอย**
ต่างก็ทุ่มเทชีวิตสร้างหอคอยของตนให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปให้เหนือผู้อื่น
เพราะคิดว่าหอคอยคือคำตอบสุดท้าย
ที่จะทำให้ชีวิตของตนอยู่ดีมีสุข มีความสำเร็จตามที่ตนปรารถนา

เมื่อได้ประจักษ์ว่าต่อให้สร้างหอคอยสูงสักเท่าใดก็ตาม
กิเลส ตัณหา และอุปาทาน อันนำทุกข์มาให้
ก็จะตามขึ้นไปอยู่ร่วมกับตนบนหอคอยนั้นด้วย

เมื่อมีปัญญาเห็นเช่นนี้
เขาย่อมคิดแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าหอคอยให้กับชีวิต
บางคนคิดถึงดวงดาวที่สุกสกาวบนท้องฟ้า
ทอแสงระยิบระยับมานานนับอนันตกาล

ทำอย่างไรหนอเขาจึงจะเป็นดวงดาวที่มีแสงสว่างอยู่ในตัวเอง
มีอิสระอยู่บนห้วงนภากาศพ้นจากแรงดึงดูดของโลก
ไม่ต้องถูกกระแสโลกดึงดูดให้หมุนวนอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป

บัณฑิตจึงทุ่มเทเวลาอันมีค่าของชีวิต แสวงหาทางออกให้กับตนเอง
เพื่อปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพอย่างสมบูรณ์.

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ
เขียนที่วัดนิวยอร์คธัมมาราม
มหานครนิวยอร์ค
๑๖ มิถุนายน ๒๕๔๙

วิสัยปุถุชนต่างก็อยากได้อยากดีอยากมีอยากเป็น
อยากเด่นอยากดังเหนือผู้อื่น
จึงแก่งแย่งแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน เหมือนแข่งกันสร้างหอคอย
ต่างก็ทุ่มเทสร้างหอคอยของตนให้สูงยิ่งๆขึ้นไปเหนือผู้อื่น
เพราะคิดว่าหอคอยคือคำตอบสุดท้าย
ที่จะทำให้ชีวิตของตนอยู่ดีมีสุข มีความสำเร็จตามที่ตนปรารถนา

เมื่อได้ประจักษ์ว่าต่อให้สร้างหอคอยสูงสักเท่าใดก็ตาม
กิเลส ตัณหา และอุปาทาน อันนำทุกข์มาให้
ก็ติดตามขึ้นไปอยู่ร่วมกับตนบนหอคอยนั้นด้วย

เมื่อมีปัญญาเห็นเช่นนี้
เขาย่อมแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าหอคอยให้กับชีวิต
บางคนคิดถึงดวงดาวที่สุกสกาวบนท้องฟ้า
ทอแสงระยิบระยับมานานนับอนันตกาล
ทำอย่างไรหนอเขาจะเป็นเช่นดวงดาวที่มีแสงสว่างอยู่ในตัวเอง
มีอิสระอยู่บนห้วงนภากาศพ้นจากแรงดึงดูดของโลก
ไม่ต้องถูกกระแสโลกดึงดูดให้หมุนวนอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป

บัณฑิตจึงทุ่มเทเวลาอันมีค่า แสวงหาทางออกให้กับตนเอง
เพื่อปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสระภาพอย่างสมบูรณ์

ภาพปก : อริส ทองนาคพันธ์

จากหอคอยสู่ดวงดาว
พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ